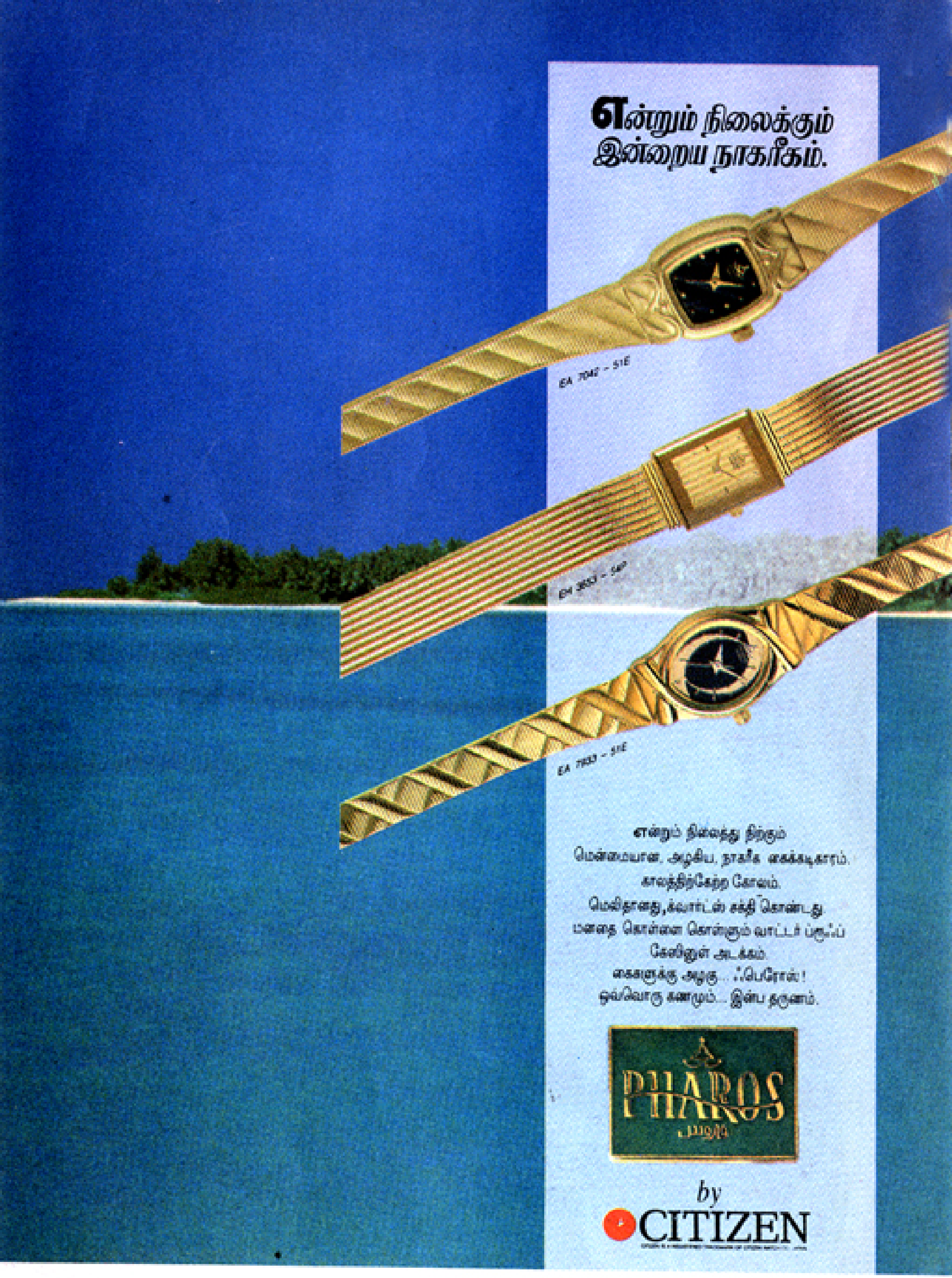
மங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR
ச் '92 ரூ. 6/-



உங்கள் மகள் மேற்படிப்பிற்குத் தயாராகிறாளா?



என்றும் நிலைக்கும்
இன்றைய நாகரீகம்.
என்றும் நிலைத்து நிற்கும்
மென்மையான, அழகிய, நாகரீக கைக்கடிகாரம்.
காலத்திற்கேற்ற கோலம்.
மெலிதானது, க்வார்ட்ஸ் சக்தி கொண்டது.
மனதை கொள்ளை கொள்ளும் வாட்டர் ப்ரூஃப்
கேஸினுள் அடக்கம்.
கைகளுக்கு அழகு... ஃபெரோஸ்!
ஒவ்வொரு கணமும்... இன்ப தருணம்.
PHAROS
by
CITIZEN

'செயின் பறிப் அதிகமாகி விட்டதே...!'

சென்ற இதழில் சென்னையைச் சேர்ந்த ருக்மிணி திருடனுடன் போராடி வெற்றி பெற்ற செய்தியை வெளியிட்டு இருந்தோம். இப்போதெல்லாம் மற்ற நகரங்களைப் போலவே சென்னையிலும் செயின் பறிப்பு, வீடு புகுந்து திருட்டு, தனி யாக வசிக்கும் பெண்களிடம் கொள்ளை என அதிகமாகி விட்டது.

இவற்றைத் தடுக்க வழி என்ன...? சென்னைக் காவல் துறை ஆணையாளர் திரு. ஆர். இராஜகோபாலனை அணுகி னோம். அவர் இதைப் பற்றி விரிவாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

''இப்படிப்பட்ட புகார்கள் வரும் போது உடனடியாகத் திருடர்களைக் கண்டு பிடிக்கும் பணியில் இறங்குகிறோம். இது வரை ஏராளமான திருடர்களைப் பிடித் திருப்பதுடன், அவர்களிடமிருந்து பொருட் களைக் கைப்பற்றி உரியவர்களிடம் ஒப்ப டைக்கவும் செய்திருக்கிறோம்.

ஆனாலும், இந்த விஷயத்தில் பொது மக்கள், குறிப்பாகப் பெண்கள் கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தால் இவற்றுள் முக்கால் வாசித் திருட்டுக்களை நடக்காமலே தடுத்து விடலாம்'' எனப் பட்டியலிடு கிறார் -

பெண்கள் நகைகள் அணிந்து கொண்டு செல்வது திருடர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்ப தோடு சில சமயங்களில் பெண்களுக்குக் காயம் ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தையும் உண்டாக்குகிறது. சென்னை நகரைப் பொறுத்தவரையில் சங்கிலிப் பறிப்புச் சம்பவங்கள் அதிக அளவில் இல்லாவிட் டாலும், குறிப்பாக மக்கள் நடமாட்டம் அதிகம் இல்லாத பகுதிகளிலும் போதிய விளக்குகள் இல்லாத பகுதிகளிலும் பெண் களிடமிருந்து சங்கிலிப் பறிப்புப் பல நடந்துள்ளன. பெண்கள் கீழ்க்கண்ட கருத் துக்களை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டால் அது திருட்டுக்களைத் தடுக்க உதவுவ தோடு, அப்படி துரதிருஷ்டவசமாக திருட் டுக்கள் நடந்து விட்டால், காவல் துறை யினர் வழக்கைக் கண்டுபிடித்து குற்றவாளி களைத் தண்டிக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

1. கழுத்தில் மற்றவர்கள் பார் வைக்குப் பளிச்சென்று படும்படி நகை களை அதிகமாக அணியக் கூடாது.

2. கழுத்தில் நகைகளைப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே போகும் போது, புடைவை முந்தானையால் கழுத்தை மூடிக் கொண்டு போக வேண்டும்.

3. நகைகளையும் பணத்தையும் வீட் டில் பீரோவில் பாதுகாப்பதை விட வங்கிப் பெட்டகத்தில் பாதுகாப்பாக வைப்பது நல்லது.

(சமீபத்தில் ஒருவர் வீட்டில் அடுத்த மாதம் நடைபெற வேண்டிய திருமணத் திற்கு இந்த மாதமே ஒன்றரை லட்சம்



ரூபாய் வாங்கி வைத்திருக்கிறார். மூன்றாம் நாளே திருடு போய் விட்டது. இதைத் தவிர்த்திருக்கலாம்!)

4. டீ. வி. பார்க்கும் போது வீட்டி லுள் யார் வருகிறார்கள், போகிறார்கள் என்பதே தெரியாமல் தொலைக்காட்சியில் மூழ்கிக் கிடப்பது தவறு.

5. தான் பணக்காரர் என்பது, மற்ற வர்கள் அறியக்கூடிய அளவிற்குப் பகட் டாக இருக்கக் கூடாது.

6. பீரோ மற்றும் பெட்டிகளைப் பூட்டி விட்டு சாவியை மற்றவர்கள் கண் படும்படியான இடத்தில் வைக்கக் கூடாது.

7. கூடுமானவரை நடைபாதைகளில் நடந்து சென்றால் வாகனங்களில் வந்து நகை பறிக்கப்படும் சம்பவங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

8. ஆள்நடமாட்டமில்லாத தெருக் களிலும், இருட்டான வீதிகளிலும் தனியாக நடந்து செல்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

(சமீபத்தில் ஒரு தம்பதி இரவு சினிமா பார்த்து விட்டு யாரும் இல்லாத தெருவில் நடந்து வந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். மனைவியின் நகை பறிபோய் விட்டது. இவர்கள் இதைத் தவிர்த்திருக்கலாம்!)

9. அதிகாலையில் பெ ண் க ள் கோலம் போட வெளியே வரும்போதும் பால் போன்ற பொருட்களை வாங்க வரும் போதும் அன்னிய நபர்கள், வாகனங்களில் வேகமாக வருபவர்கள் ஆகியோரிடம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அப்படி யாரேனும் தென்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக வீட்டுக்குள் சென்று விட லாம்.

10. ஆட்டோ (அல்லது) டாக்சியில் செல்ல நேரிடும் போது அதன் பதிவு எண்ணைக் குறித்து வைக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை ஒரு ஹாபியாகவே வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அதே போல அதில் ஏதாவது படம் உள்ளதா, இன்ன எழுதி யுள்ளதா என ஏதேனும் ஒரு அடையாளத் தையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பழக்கம்தான் மிக உதவியாக இருக் கும்.

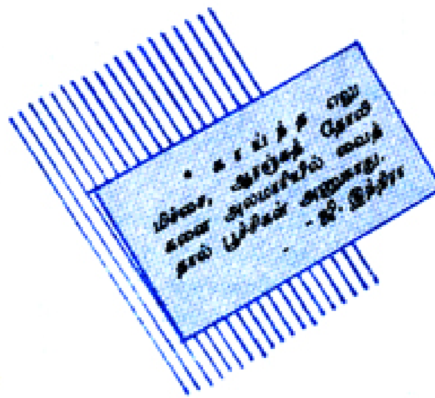
11. வீட்டிற்குக் காஸ் சிலிண்டர், டெலிபோன் துடைப்பவர், பழைய பேப்பர் வாங்குபவர் , மின்சார இலாகா என்று சொல்லிக் கொண்டு வருபவர்களை வீட்டிற்கு வெளியே இருந்தே பேசி அனுப்பி விடலாம். (அல்லது) அவர் களிடம் அடையாள அட்டையைக் கேட்க லாம். தண்ணீர் வேண்டும் எனக் கேட்டால் அவர்களை விட்டு விட்டு நாம் உள்ளே செல்லக் கூடாது.

12. நெரிசலான பேருந்துகளில் அதிகப் பணத்துடனோ, நகைகளுடனோ செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். (இரண்டரை இலட்சம் எடுத்துக் கொண்டு வேலூர் சென்ற ஒருவரிடம் பிக்பாக்கெட் நடந்து விட்டது. இவ்வளவு பணத்தை கேஷாக எடுத்துச் செல்லலாமா?)

13. திருடர்கள் ஏதாவது ஒரு வண்டி யில் வந்து நகை பறிப்பு செய்து தப்பிச் செல்லும் போது பெண்கள் திருடர்கள் பயணம் செய்யும் வண்டியின் எண்ணைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

14. மருத்துவமனைகளில் எக்ஸ்ரே எடுக்க வேண்டும் எனக் கூறி நகைகளைக் கழற்றும்படி கூறும் அன்னியர்களை நம்பி நகைகளைக் கழற்றிக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அஜாக்கிரதையினாலும் மெத்தனப் போக்கினாலும் வீடுகளில் திருட்டுக்கள்



நிறைய நடந்துள்ளன. குறிப்பாக வீட்டி லுள்ள ஆண்கள் வேலைக்காக வெளியே சென்றிருக்கும் போது தனியாக உள்ள பெண்கள் கீழ்க்கண்ட ஆலோசனைகளைக் கடைபிடித்தால் திருட்டுக்களைத் தவிர்க்க லாம். திருடர்களையும் பிடிக்க உதவ முடியும்.

1. வீட்டிற்குப் புதியதாக வேலைக் காரர்களை வைக்கும் போது அவர்களின் முன் விவரமும் முழு விவரமும் அறிந்தும், புகைப்படம் எடுத்தும் வேலைக்கு எடுத் துக் கொள்ளலாம்.

2. முன்பின் தெரியாத உறவினர் பெயரைச் சொல்லி பழகுபவர்களிடம் எச்ச ரிக்கையாக இருக்க வீணான பேச்சைத் தவிர்க்கலாம்.

3. வெளியூருக்குச் செல்ல நேரிடும் போது வீட்டில் விளக்கு ஒன்றை எரிய விட்டு வீட்டில் ஆள் இருப்பது போலச் செய்யலாம்.

4. காலனிகளில் வசிப்பவர்கள் அக் கம் பக்கம் உள்ளவர்களிடம் பழகி நண்பர் களாக இருந்தால் ஆபத்திற்கு மற்றவர்கள் உதவுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.

(இந்தப் பழக்கம் நம்மிடையே மிக

வும் குறைந்து விட்டது. ஃப்ளாட்டில் வசிப்பவர்கள் எல்லாம், பக்கத்தில் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதையே தெரிந்து கொள்வதில்லை. அதே போல புறநகர் வீடுகளிலும் ஒருவருக்கொருவர் தொலைவில் வசிக்கிறார்கள். இவையெல்லாம் திருடர்களுக்கு வாய்ப்பாகிறது.)

5. வயதான பெண்மணிகள் தனியாக வசிக்க நேர்ந்தால் அவர்களுடன் மதிப்புள்ள நகைகளையோ பொருட்களையோ வைத்துக் கொள்ளாமல் அவற்றைப் பாதுகாப்புப் பெட்டகங்களில் வைத்து விடலாம். வயதான பெண்கள் நகைகள் அணிவதையும், அறிமுகமில்லா அன்னியர்கள் உதவியைப் பெறுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

6. பெண்கள் தங்கள் அருகாமையில் உள்ள காவல் நிலையத்தின் தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் காவல் கட்டுப்பாட்டறை எண் ஆகியவற்றைக் காலண்டர்களில் குறித்து வைத்துக் கொண்டால் அவசரத்திற்கு உதவும்.

7. கதவுகளில் துவாரம் அமைப்பைப் பொருத்தி கதவு தட்டப்படும் போது வெளியே இருப்பவர்கள் யார் என்பதைப் பார்த்த பின்னர் கதவைத் திறக்கலாம். இதை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஏற்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

8. பொது இடங்களில் உறவினர், நண்பர்கள், இவர்களிடம் பேசும் போது வீட்டு விலாசம், பணம், நகைகளைப் பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் இவற்றைக் கேட்டு அந்த விவரங்களை வைத்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட இடத்துக்குத் திருடர்கள் போய் விடுகிறார்கள். பெயர், விவரங்கள் சொல்லி ஏதோ ரொம்பப் பழகியவர்கள் போல தங்கி திருடி விடுகிறார்கள்.

9. முன்பின் தெரியாத நபர்கள் தரும் குளிர்பானங்கள், தின்பண்டங்கள் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

10. பக்கம் பக்கமாக வீடுகள் அமைந்திருப்பது எந்தவித அசம்பாவிதமும் நடவாமல் இருக்க உதவும்.

11. முன்பின் அறியாதவர்கள் வீட்டின் கதவைத் தட்டினால் யார், எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்பதைக் கதவைத் திறப்பதற்கு முன் ஜன்னல் வழியாக விசாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

''இப்போதெல்லாம் பெண்கள் படித்தவர்களாகவும், அறிவாளிகளாகவும் இருக்கிறார்கள். முன்ஜாக்கிரதை உணர்வும் பெண்களுக்கே உரியது. எனவே நம்முடைய பெண்கள் மேற்கண்ட விஷயங்களையும் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட்டார்களேயானால் நீங்கள் சொல்வது போன்ற திருட்டுக்களை அறவே ஒழித்து விடலாம்....''

என்கிறார் சென்னைக் காவல் துறை ஆணையாளர் ஆர். இராஜகோபாலன்.

— பவித்ரா —

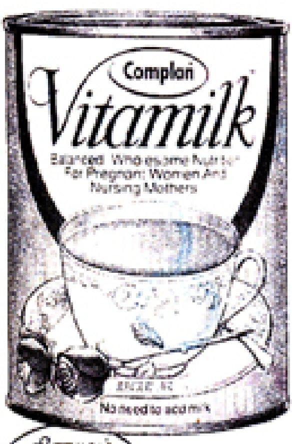


தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களே! நீங்கள் இருவருக்காகவும் 'உண்ண' வேண்டுமே!

உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள

புதிய காம்ப்ளான்® விட்டாமில்க்(T)

குழந்தை தன் ஊட்டத்திற்கு உங்களையே நம்பியிருப்பதால், உங்களிடமிருந்து அதற்கு போதுமான அளவு பால் கிடைக்க வேண்டும்..



காம்ப்ளான் விட்டாமில்க் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலூட்டி வளர்க்கத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களையும் மற்றும் காம்ப்ளானின் எல்லா நற்பயன்களையும் கொண்டது.
இதில் பால் புரதம் (22.2 கிராம்), ஃபோலிக் ஆஸிடு, வைட்டமின்கள் A, B_6 மற்றும் C, இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மக்னீஷியம் தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ளது.

தினமும் 3 கப்புகள்

ரெகுலர் ✲ சாக்லேட்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

GL/V/N/91 Tam

கலைமாமணி திருமதி இந்திராதேவி :
(பிரபல சினிமா, நாடக, தொலைக்காட்சி நடிகை)

“என் சொந்த ஊர் கும்பகோணம். என் அப்பா ஒரு கலைஞர். நானும் ஒரு பெரிய பாடகியாக வர வேண்டும் என்பதே என் அப்பாவின் லட்சியமாக இருந்தது. முறையாக பாட்டு, நடனம் கற்று எட்டு வயதிலிருந்தே மேடையில் மெல்லிசை, சினிமாவில் 'கோரஸ்' பாட ஆரம்பித்தேன். பின் நாடகத்துக்காக பாடச் சென்ற என்னை நடிகையாக்கி விட்டனர்.

டி. கே. எஸ்., சிவாஜி, எஸ். எஸ். ஆர்., தங்கவேலு, வி. கே. ஆர்., டி. என். சிவதாணு, எஸ். டி. சுந்தரம் போன்றவர்களின் பிரபல நாடகக் குழுவிலும், பல அமெச்சூர் குரூப்புகளிலும் கதாநாயகியாக இரண்டாயிரம் நாடகங்களுக்கு மேல் நடித்துள்ளேன். தொலைக்காட்சியிலும் நடித்து வருகிறேன். சென்னையில் தொலைக்காட்சி தொடங்கி முதல் நாடகமாக என்னுடைய நாடகம் தான் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

வெளியூர்களில் நாடகம் என்றால் என் அப்பா வருவார். சினிமா ஷூட்டிங் இருக்கும் தேதிகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் நாடகத்தின் தேதிகளை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே சமயத்தில் சினிமா, நாடகம் இரண்டும் வந்து அவஸ்தைப்பட்டதும் உண்டு. என் எதிரிலேயே, ஒரு சமயம் டி. கே. ஷண்முகம் அவர்கள் தொலைபேசியில் பேசி தேதிகளை அட்ஜஸ்ட் செய்து மாற்றியாகி விட்டதம்மா என்றார். நாடகம் முடிந்து வெளியூரிலிருந்து வந்து பார்த்தால் அங்கே வேறு யாரோ ஒரு நடிகை ந டி த் து க் கொண்டிருப்பார். அதிர்ச்சியில் வாய் ஊமையாகி, மனம்

இருபக்கமும் சமாளித்தேன்...!



புண்பட்டு நின்ற சமயங்கள் பல உண்டு.

டி. கே. எஸ். குழுவினருடன் நாடகத்துக்காக கோயமுத்தூர் சென்றோம். அப்போது எனக்கு ஒரு 'டிரங்கால்' வந்தது. நாடகம் முடிந்து சென்னைக்குத் திரும்பும் போது ரயிலில் டி. கே. ஷண்முகம் அவர்கள் கர்ணனில் நடிக்கக் கேட்டு எனக்கு டிரங்கால் வந்ததாகவும் போய்ப் பார்க்கும்படியும் சொல்லி விட்டார். கர்ணன் ஷூட்டிங் நடக்கும் இடத்தில் போய் சிவாஜி கணேசன் அவர்களைக் கேட்ட போது டிரங்கால் செய்தும் நான் வராததால் தேவிகாவை வைத்து ஷூட்டிங் நடந்து கொண்டிருப்பதாகக் கூறினார்.

1974-ல் கலைஞர் முதல்வராக இருந்த சமயம் 'சிறந்த நடிகை'க்கான கலை மாமணி பட்டமும், சாயி ட்ரூப் நாடகக் குழுவினருடன் நடித்த போது ஸ்பெஷல் அவார்டு மயிலாப்பூர் அகாடமி கொடுத்ததையும் மறக்க முடியாது.

சினிமா வாய்ப்புகள் வந்தால் மட்டுமே நடிக்க எண்ணி நாடகத்துக்கு செல்லாமல் ஓய்வு பெற்ற சமயம் கலை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவர மாட்டார்கள் என்று சாதாரண வேலையில் இருந்த ஒருவருக்கு (கலை என்றால் என்ன வென்றே தெரியாது) வாழ்க்கைப்பட்டேன். என் கணக்கு தவறி விட்டது. மூன்றே ஆண்டுகளில் விரிசல் விழுந்தது மணவாழ்க்கை. 5 லட்சம் ஜாக்பாட் விழுந்ததையே காரணமாகக் கொண்டு புகுந்த வீட்டினர் அப் பணத்தை அவரிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்ள சண்டை வலுத்துப் பிரிந்து விட்டோம். இப்போதும் ஏதோ வந்து போய் கொண்டிருக்கிறார். (வருபவர்களை வராதே என்று நான் சொல்ல மாட்டேன் என்பதால்)

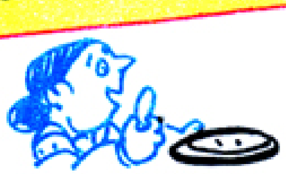
குழந்தை பிறந்தவுடன் சமயபுரம் அம்மனுக்குக் குழந்தை, கணவர் சகிதம் வந்து பொங்கல் வைத்து பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளும்படி இருந்தது. கணவர் பிரிந்து விட்டார். குழந்தைக்கோ பயங்கரமாக வாந்தி, பேதி. பிரார்த்தனை செலுத்தி விடலாம் என்று துவண்ட குழந்தையை அப்படியே எடுத்துச் சென்று அம்மன் காலடியில் போட்டு 'எனதானால் திரும்ப எனக்கே கொடு' என்று அழுது வேண்டி பொங்கல் வைத்தேன். என் தாய்தான் துணைக்கு வந்திருந்தார். மாலை திருச்சியில் டி. கே. எஸ். நாடகம். அம்மன் மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு திருச்சிக்கு வந்து சேரும் போது அரை மணி நேரம் தாமதம். எப்படியோ நாடகத்தை நடித்து முடித்தேன். குழந்தைக்கும் உடம்பு தேவலையானது அம்மன் அருளால்.

என் அம்மாவுக்கு உடல்நிலை மிகவும் மோசமாகி ராயப்பேட்டை மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்து அருகில் இருந்து பணிவிடை செய்தேன். பள்ளியிலிருந்து குழந்தையை அழைத்து வர ஆளில்லை. 'திருஞானசம்பந்தர்' படப்பிடிப்பும் நடந்து கொண்டிருந்த சமயம். படப்பிடிப்பினர் வந்து பார்த்து விட்டு உங்கள் சம்பந்தப்பட்ட காட்சிகளை முதலில் எடுத்து அனுப்பி விடுகிறோம் என்று சொன்னார்கள். என் அப்பாவிடம் சொல்லி குழந்தையைப் பள்ளியிலிருந்து நங்கநல்லூரில் இருந்த என் அத்தை வீட்டில் விட்டு விட்டு அத்தையை அழைத்து வர ஏற்பாடு செய்து, அவர் இரவு 12 மணிக்கு வந்தார். அதுவரை பக்கத்து படுக்கையில் உள்ளவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு ஷூட்டிங் முடிந்து திரும்புவேன். இப்படி இருபக்கமும் அல்லாடியது நினைவில் நிற்கின்றது.

காசியில் 'ஹிந்தி மகாநாடு' நடந்தது. ரயில்வே ஊழியர்கள் நடத்திய நாடகங்களில் நான்தான் கதாநாயகி. காசிக்கு என்றவுடன் புண்ணியம் தேடிக் கொள்ள குடும்பத்தினர் அனைவரும் (என் தாய், தந்தை, தங்கை, நான், என் மகள்) கிளம்பி விட்டனர். ஹைதராபாதில் சாப்பாடு வாங்கி சாப்பிட்டதில் ஃபுட் பாய்சன் ஆகி என் தந்தைக்கு சீதபேதி ஆரம்பமாகி விட்டது. நிற்காமல் போய்க் கொண்டிருந்தது. அலஹாபாதை அடைந்தால் என் தாய் திடீரென மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விட்டார். இருவரையும் ஒருவழியாக காசிக்குக் கொண்டு சேர்த்ததும் ரெயில்வே அதிகாரிகளின் மனைவிகள் மிகவும் பரிவுடன் பாசத்துடன் கவனித்து மருத்துவ மனையில் சேர்த்து உதவினர்.

மற்றவர்கள் எல்லோரும் காசி விசுவநாதரை தரிசித்து, கங்கையில் நீராடி மகிழச் சென்று விட்டனர். தாய் தந்தையரே ஈஸ்வரன், ஈஸ்வரி என்று நான் அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்வதே போதும் என்று இருந்து விட்டேன். ஐந்து நிமிடத்துக்கொருமுறை ஜூஸ் கலந்து அப்பாவுக்குக் கொடுத்தும் அவர் அசுத்தம் செய்வதால் அடிக்கடி வார்டை அலம்பி விட்டுக் கொண்டும், அம்மாவுக்கு மாத்திரை,

* போளிக்கு மேல் மாவு பிசையும் போது மைதா மாவுடன் சரிக்குச் சரி சிரோட்டி ரவை கலந்து போளி செய்தால் போளி மெத்தென இல்லாமல் வெடுக்கென இருக்கும். - கிரிஜா





பானி மிக்ஸ்
உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.
தானியங்கள், பழங்கள்,
முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.
பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற வையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலை சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.
Bonny Mix
Instant Porridge
NATURAL
நிமிடங்களில் தயார்
பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.
1 கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.
2 அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.
3 மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.
4 சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.
பானி மிக்ஸ்
இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!
உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/2/88-R-TAM

மருந்து கொடுத்தும் அடேயப்பா நரக வேதனை என்று ஒன்று இருந்தால் அப்போது நான்பட்டதுதான்.

மறுநாள் நாடகம். ஹிந்தி நாடகம் வேறு. வசனம் மனதிலே நிற்கவேயில்லை. ஒருவழியாக நடித்து முடித்தேன். அவர்களுக்கும் மறுநாள் உடல்நிலை சீரானது. என் அப்பா விருப்பப்படி புனித கங்கையில் நீராடி பித்ருக்களுக்கு திதி கொடுத்து கோவிலுக்குச் சென்று அபிஷேகம் செய்து, தரிசனம் செய்து அனைவரும் சென்னை திரும்பினோம். வந்து இரண்டு நாட்களுக்கெல்லாம் என் தந்தை எங்களை மீளாத் துயரில் ஆழ்த்திச் சென்று விட்டார்.

சிலோனில் நாடகம் நடந்து கொண்டிருந்த போது தந்தி வந்தது எனக்கு. மாமாவுக்கு உடம்பு சீரியஸ் என்று சொன்னார்கள். நடித்து முடித்து ரூமுக்கு வந்ததும் மாமா இறந்து விட்டதாக உண்மையைச் சொன்னார்கள். அங்கிருந்து சென்னைக்கு எப்படி வர முடியும்? மனதில் அவருக்காக மௌனம் செலுத்தி, அழுது தலைக்குக் குளித்து சமாதானப்படுத்திக் கொள்ளும் சமயம் தங்க வளையலைக் காணவில்லை. அதற்காக அழுதேன். மறுநாள் கட்டில் அடியில் வளையல் கிடந்ததைப் பார்த்தேன். எத்தனை சோதனைகள் வந்தாலும் தொழிலுக்கே முதல் மரியாதை.

தஞ்சையில் ராஜராஜனுக்கு சிலை வைப்பதாக ஏற்பாடு. அப்போது ராஜ ராஜ சோழன் நாடகம் போட எண்ணி என்னை அழைத்தனர். தட்டவும் முடியவில்லை. மூன்று மாதப் பச்சைக் குழந்தை. பால் குடிக்கிறாள். தொழிலுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து என் தாயிடம் ஒப்படைத்துச் சென்றேன். பசும் பாலைப் புகட்டி, கண்ணினும் மேலாகக் காத்தார் என் தாய். மனம் குழந்தை மேல் இருக்க, உடல் தஞ்சையிலே இருக்க நடித்து முடித்து விட்டு இரண்டே நாளில் வந்து விட்டேன். தொழில், என் தாய் தந்தையர் மேல் கொண்ட பக்தியால்தான் எத்தனை சோதனை வந்தாலும் கலங்காத விவேகத்தை அடைந்துள்ளேன்.

என் மகள் சர்ச் பார்க் கான்வென்டில் படிக்கும் போது 'பேன்ஸி டிரஸ்' போட்டியில் காந்தி, ஜவஹர், விவேகானந்தா, இந்திரா காந்தி வேஷங்கள் போட்டும், பேச்சுப் போட்டியிலும் முதல் பரிசு வாங்குவாள். ஷூட்டிங் இடையே வந்து அவளுக்கு மேக்கப் செய்து பரிசு வாங்கும் வரை இருந்து விட்டுத் திரும்ப ஷூட்டிங் செல்வேன். படிப்பு மட்டும் போதாது. ஞானம் வேண்டும். கலைகள் தெரிய வேண்டும் என்று என் தங்கை அனுராதாவை பி.ஏ. படிக்க வைத்து, இசை, நடனம், நாடகம், டப்பிங் எல்லாத் துறையிலும் சிறப்பானவளாக செய்தேன். 'சிறந்த டப்பிங் ஆர்ட்டிஸ்ட்' என்று தமிழகத்திலேயே முதல்தர கதாநாயகிகளுக்குப் பேசும் சிறப்பைப் பெற்றுள்ளாள். அதே போல என் மகளையும் இசை, நடனம், நாடகம், டப்பிங் எல்லாத் துறையிலும் பழக்கி உள்ளேன். 'டப்பிங்' புதிய கதாநாயகிகளுக்கெல்லாம் பேசுகிறாள்.

கஷ்டப்படும் காலத்தில் யார் வருகிறார்கள்? இரண்டு வருடம் முன்பு என் கணவரை என் மாமியாரும் நாத்தனாரும் நிரந்தரமாகப் பிரித்து அழைத்துப் போன போது நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டு 25 நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தேன். தந்தி கொடுத்தும் யாரும் வரவில்லை. லேட்டாக வந்து பார்த்தார். உடல் ஊதியிருந்ததால் நடிக்கக் கஷ்டப்பட்டேன். என் உண்மை நிலையை புத்தன் போதி மரத்தில் தெரிந்து கொண்டது போல, அன்றுதான் தெரிந்து கொண்டேன். இதுவரை குடும்பம், பந்த பாசம் என்றிருந்த நான் இனி எனக்காக, எனக்காக மட்டுமே வாழப் போவதாக தீர்மானித்தேன். சினிமா, தொலைக்காட்சி, டப்பிங் என என்னை வாழவைக்கும் இவற்றில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி வருகிறேன்.

பேட்டி : **ஆதித்யா**

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication : Madras
2. Periodicity of Publication : Monthly
3. Name of printer : V. Murali
   Nationality : Indian
   Address : AA-117, Shanthi Colony, Anna Nagar, Madras - 600 040
4. Name of publisher : V. Murali
   Nationality : Indian
   Address : AA-117, Shanthi Colony, Anna Nagar, Madras - 600 040
5. Name of Editor : V. Murali
   Nationality : Indian
   Address : AA-117, Shanthi Colony, Anna Nagar, Madras - 600 040
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital : Bharathan Publications Private Limited, 84/1-C, Race Course Road, Guindy, Madras - 600 032.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.1992

V. Murali
Publisher

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

அன்னையே சரணம்!

★ தங்கள் பிப்ரவரி மங்கையர் மலரில் ''உங்கள் உரிமை உங்களுடையதே'' என்னும் கட்டுரையில் மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் மட்டும் செயல்படுகிறது என்று குறிப்பிட்டு இருக்கிறீர்கள். ஆனால், இது செயல்பட ஆரம்பித்ததிலிருந்தே வாரத்தின் ஐந்து நாட்களிலும் (அரசு விடுமுறை நாட்களைத்தவிர) செயல்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மாநில நுகர்வோர் குறைதீர்
ஆணையம் சென்னை - 4,
எஸ். பாலசுப்பிரமணியன்,
(பதிவாளர்)

★ விலைவாசிகள் இன்று இருக்கும் சூழ்நிலையில் தனிக்குடித்தனம் என்பது சில காலத்திற்கு மட்டுமே மகிழ்ச்சி அளிக்கும். ஆனால் கூட்டுக் குடும்பம் என்பது அப்படியல்ல என்பதற்கு ஆதாரம் ஜெயந்தி சுந்தரம் எழுதிய 'புரிந்து கொண்டபோது' சிறுகதை.

பழனி - 2, ஆர். எஸ். இதாராணி.

★ ''உங்கள் உரிமை உங்களுடையதே'' பகுதியில் 'நுகர்வோர் உரிமை' பற்றிக் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் அனைத்தும் மிகவும் சிறப்பானவை. இதனுடன் நுகர்வோர் கோர்ட்டில் இடம்பெற்ற வழக்குகளையும் ஒவ்வொரு மாத இதழிலும் இடம்பெறச் செய்தால், மலர் படிக்கும் பெண்களும், மற்றவர்களிடம் விஷயங்களைச் சொல்லி, உரிமைகளை வளரச் செய்ய உதவும்.

பெரியகுளம், பா. கல்யாணி.

★ நடமாடும் தெய்வம் சத்யசாயிபாபா பற்றி வெளியாயிருந்த செய்திகள், மற்றும் படங்கள், ஜனவரி மாத மங்கையர் மலருக்குப் பெருமை சேர்த்தன.

திருச்சி - 17, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

★ பாண்டிச்சேரி அரவிந்தர் ஆசிரமம் பற்றிய கட்டுரை அருமை. அன்னை தன் வாழ்க்கையில் நிகழ்த்திய அற்புதங்களைப் படித்து, பக்திப் பரவசத்தில் மூழ்கி, மெய் சிலிர்த்துப் போனேன். ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் வைர வரிகளாய் என் நெஞ்சைத் தொட்டன.

பூந்தமல்லி, செல்வி. வெ. மங்களம்.

★ திருமதி ருக்மணி நாராயணனின், மதிநுட்பம் கலந்த தைரிய மனப்பான்மை என்னைப் பொறாமைகலந்த பெருமையடையச் செய்து விட்டது. அவரின் செயலைப் பாராட்டி, சென்னை நகரக் கமிஷனர் நற்சான்றிதழோடு, ரூ 500 பரிசு வழங்கியதும், அப் பரிசை திருமதி. ருக்மணி நாராயணன் காவல் துறை நலநிதிக்கு வழங்கியதும் லேட்டஸ்ட் சமாச்சாரங்கள்.

சென்னை - 88, கபில. வேங்கடேசன்.

★ தெய்வத்தில் பெரும் தெய்வமாய் ''அன்னை''யாய் நின்று அருள்பாலிக்கும் ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமத்தில் என்றென்றும் இருந்து நம்மை ஏற்றுவிக்கும் தாயின் கருணையின் அளவு அளப்பரிக்கரியது. அன்னையின் அருளைப் பெற்றவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்துரைக்கும் பொழுது ''மங்கையர் மலர்'' மூலம் என்னுடைய அனுபவத்தினையும் மற்ற சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினை அடைந்ததற்கு அந்த 'அன்னை'க்கு நன்றி.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் அன்னையைப் பற்றி நான் அறியாதவள். கல்கத்தாவில் நாங்கள் இருக்கையில் என் கணவரைத் திடீரென பம்பாய்க்கு மாற்றல் செய்து விட நான் மட்டும் அங்கு தனித்து இருக்கையில் 'அன்னை'யைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் கூற அன்றே 'அன்னை' யிடம் எங்களை ஒன்றுசேர்க்க வேண்டினேன். அன்னையின் அருளினால் அவருக்கும், எனக்கும் சேர்த்து சென்னைக்கு மாற்றலாகி ஒன்று சேர்ந்தோம். என் பெண்ணைக் கர்பமுற்றிருந்த போது எதிர்பாராது 'மஞ்சள் காமாலை' தாக்க 'அன்னை' யையே சரணடைந்த என்னை, என் பெண்ணைக் காப்பாற்றியது அந்த 'அன்னை' தான்!

ஒவ்வொரு மாதமும் காணிக்கை அனுப்ப உடன்வரும் பிரசாதம் உயிரைக் காக்கும் அருமருந்தே. அந்த மாதம் நான் அனுப்பிய காணிக்கையின் பிரசாதம் யாவும் ''மஞ்சள் நிறத்''தினிலேயே! உன் நோய் யாவும் நான் வாங்கிக் கொண்டு விட்டேன் எனப் புன்னகைக்கும் அன்னை இன்றும் எங்களைக் காக்கிறாள்!

சாதாரண பிரசவத்தின் பின் எத்தனையோ இடர்ப்பாடுகள் வந்திட என் டாக்டரே கலங்கி விட நான் 'அன்னை'யின் பிரசாதத்தினை என் தலையில் வைத்து ''அம்மா அம்மா... என ஜபித்திட அன்னையின் அருள் என்னை வியாபித்ததை மின்னலைப் போல் உணர்ந்திட்டேன். அந்த நிமிடம் முதல் உடல் உபாதை நீங்கி டாக்டரே வியந்து எப்படி இந்த முன்னேற்றம் எனக் கேட்க 'அன்னை'யின் பிரசாதம் பற்றிக் கூறினேன். நம்ப மாட்டீர்கள். என் டாக்டரும் உனக்காக நானும் நேற்று அன்னையைப் பிரார்த்தித்தேன் என்ற பொழுது கருணைக் கடலாக 'அன்னை' எங்கும் வியாபித்திருப்பதை உணர்ந்தேன்!

சென்னை - 33, கே. சீதாலக்ஷ்மி.

"பொதுமக்களிடையே மருத்துவ உலகத்தைப் பற்றியும், மருத்துவர்களைப் பற்றியும் இன்னும் நிறைய விழிப்புணர்வு வேண்டும். அமெரிக்காவிலே ஒரு லேட்டஸ்ட் மருந்தை அறிமுகப்படுத்து போது முதலில் டி.வியில் அதைப் பற்றி விளக்கி விடுவார்கள். டாக்டர்கள் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பே பொதுமக்கள் நவீன மருத்துவ வசதிகளை அறிந்து கொண்டு விடுகிறார்கள்...."

என்கிறார்கள் தமிழ்நாடு மருத்துவமனையின் மருத்துவர்களான டாக்டர் மீனாட்சியும், டாக்டர் பிருந்தாவும். இருவரும் அமெரிக்காவில் பல வருடங்கள் பணிபுரிந்தவர்கள்.

"நோயாளிகளைப் பொறுத்தவரை இரண்டு நாடுகளுக்கும் பெரிய வேற்றுமை ஒன்றுமில்லை. ஆனால் நம்முடைய நோயாளிகள் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு வந்தால் இன்னும் சௌகர்யமாக இருக்கும்...." என்று சிரிக்கிறார் பிருந்தா.

"...காலையில் பத்து மணிக்கு அப்பாயிண்ட்மெண்ட் கொடுத்திருப்போம். மதியம் இரண்டு மணிக்கு வருவார்கள். அதே போல மருந்து கொடுத்தவுடனே ஒரு அற்புதம் நடந்து வியாதி உடனடியாகக் குணமாகி விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். மருத்துவர்களும் மனிதர்கள்தானே......"



★ பிருந்தா

"அதே போல ஆன்டி-பயாடிக்ஸைப் பற்றியும் மக்களிடையே பலவிதக் கருத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆன்டி பயாடிக்ஸ் ஒரு வாரம், பத்து நாளுக்கு என்று எழுதிக் கொடுக்கும்போது அதை அந்தக் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு முழுமையாகச் சாப்பிட

புகைபிடிப்பதற்கு எதிராக இயக்கம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.....!

வேண்டும். இரண்டு மூன்று நாள் சாப்பிட்டு நோய் உடனே குணமாகிவிட்டால் நிறுத்திவிடுகிறார்கள்.... மருந்து சாப்பிடும் வரை நோய் மட்டுப்பட்டு இருக்கும். பிறகு மீண்டும் தலை தூக்கும். இரத்த அழுத்த நோய்க்கும் இதேதான்....." என்கிறார் டாக்டர் மீனாட்சி.

"நாற்பது வயதுக்கு மேலேயே, குறிப்பாகப் பெண்கள் வருடா வருடம் முழுமையாக உடல்நிலையைப் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. எனக்கென்ன நான் நன்றாகத்தானே இருக்கிறேன்.... என்பார்கள். 'சைலன்ட் கில்லர்ஸ்' என்று சொல்லக்கூடிய கான்சர், ஹார்ட்-அட்டாக் போன்றவையெல்லாம் முற்றிய நிலையில்தான் வெளியே தெரியும். இவற்றை முழுமை



★ மீனாட்சி

யான பரிசோதனை மூலம் ஆரம்ப நிலையி லேயே கண்டுபிடித்து விடலாம். இப்படித் தான் பல பெண்கள் சரியாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளாமல் உயிரிழக்கிறார் கள்....''

''பெண்கள் பல்வேறு கருத்தடை சாத னங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். ஒவ் வொன்றிலும் ஒவ்வொரு கஷ்டம் இருக் கிறது. இவற்றுள் எது சிறந்தது என நினைக் கிறீர்கள்....''

''இது ஒவ்வொரு பெண்ணையும் பொறுத்து அமைகிறது. கருத்தடை சாத னங்களை உபயோகிப்பவர்கள் பொதுவாக டாக்டரைக் கலந்தாலோசித்த பிறகு பின் பற்ற ஆரம்பிப்பதுதான் நல்லது. பொது வாக நிரந்தர கருத்தடை முறையாகிய அறுவை சிகிச்சைதான் மிகச் சிறந்தது....''

''பெண்கள் டீன் ஏஜிலிருந்து மாத விலக்கு வலியால் அவதிப்படுகிறார் களே.... இதைத் தவிர்க்க முடியாதா....?''

''இது இன்றைக்கு மிகவும் பரவலான விஷயமாக இருக்கிறது. ஏதாவது வலி நிவாரணிகள்தான் இதற்குத் தீர்வு. ஓரளவு இந்த அசௌகர்ய நிலை எல்லோருக்குமே இருக்கும். இதைத் தாங்கக் கூடியவர்கள் தாங்கி விடுகிறார்கள். தாங்க முடியாத நிலைக்குப் போகும்போது என்ன காரணம் என்பதை கைனகாலஜிஸ்ட்டிடம் கன்சல்ட் பண்ண வேண்டும். அப்படியே விட்டு அவஸ்தைப்படக் கூடாது. நேரடியான பரி சோதனை மூலமே இதற்குத் தீர்வுகாண முடியும்.

''முடிப்பதற்கு முன் ஒரு விஷயத்தை நாங்கள் இருவருமே சொல்ல விரும்பு கிறோம்...'' என்றார்கள்.

''இங்கே புகை பிடிக்கும் பழக்கம் மிக அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. மேலை நாடுகளில் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு எதிராக ஒரு இயக்கமே நடந்து வருகிறது. தவிரவும் பொது இடங்களில் புகை பிடிப்பவர்கள் கூட அவர்களுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் சென்றுதான் புகை பிடிப்பார்கள். நம்முடைய நாட்டிலோ அந்த மாதிரியான எந்த எச்சரிக்கையும் இல்லாமல், டிரேயினோ, பஸ்ஸோ, காரோ கண்ட படி புகைக்கிறார்கள். இது இவர் களுக்கும் கெடுதல். அந்தப் புகையைச் சுவாசிக்கிற கூட இருப்பவர்களுக்கு அதை விடவும் கெடுதல். அதனால் புகைப்பதற்கு எதிரான ஒரு இயக்கமே இங்கு ஆரம் பித்தால் நன்றாக இருக்கும்....'' என்கி றார்கள் டாக்டர் மீனாட்சியும், டாக்டர் பிருந்தாவும்.

- கோம்ஸ்

உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாக்க அதிக பயனுள்ள வழி நிச்சயமாக உள்ளது!



உங்கள் வீட்டையோ அல்லது அதிலுள்ள உடைமைகளையோ விபத்து தாக்கும்போது, அதைத் தடுக்க நீங்கள் அநேகமாக ஒன்றுமே செய்ய இயலாது. உங்கள் வீட்டு வாசலுக்கு அதிர்ஷ்டம் வந்து காப்பாற்றவும் முடியாது!

பாடுபட்டு உழைத்து உருவாக்கிய உங்கள் வீட்டுக்கு நீங்கள் கட்டாயம் பாதுகாப்பு தரவேண்டும். கடினமாக உழைத்து சம்பாதிக்கவேண்டிய இந்நாட்களில், வீட்டிலுள்ள விலையுயர்ந்த பொருட்களை மீண்டும் வாங்குவது அவ்வளவு எளிதல்ல. மியூசிக் சிஸ்டம், கலர் டிவி, விசிஆர் மற்றும் மிக்ஸி, ஹாட்ப்ளேட் போன்ற சமையலறை சாதனங்கள், நகைகள், ஆடைகள், கம்பளங்கள் ஆகிய, உங்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் உயிருக்குயிரான பொருட்களை மறுபடியும் எளிதில் வாங்க முடியுமா? அதே சமயம், விதியின் கொடிய விளையாட்டுக்கு பலியாக அவற்றை விட்டுவிடவும் முடியுமா?

அதிர்ஷ்டவசமாக, விதியின் கொடுமையான தாக்குதலை சமாளிக்க ஒரு சிறந்த வழி உள்ளது.
யுனைடெட் இந்தியாவின் ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்: தீ விபத்து, மின்னல், கொள்ளை, வெள்ளம், வெள்ளத்தில் மூழ்குதல், புயல், வீட்டு உடைமைகளுக்கும், எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்களுக்கும் சேதம்.
இன்னும் எத்தனையோ ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு தரும் முழுமையான காப்பீட்டுத் திட்டம். அதே சமயம், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும், மரணம் மற்றும் உடல் காயங்களுக்காகவும் தனிநபர் விபத்து இன்ஷூரன்ஸ் பிரிவின்கீழ் காப்பீடு செய்து கொள்ளலாம்.

மேற்கொண்டு விவரமறிய, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள யுனைடெட் இந்தியா அலுவலகத்துடன் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்

யுனைடெட் இந்தியா

இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்

(ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியாவின் ஒரு துணை நிறுவனம்)
24, ஒயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை-600 014.

யுனைடெட் இந்தியா

இந்த நிலையற்ற உலகிலுள்ள ஒரே பாதுகாப்பு

ஜனனத் தீ

இரா. முருகன்

1

மழை நின்றிருக்கிறது. அடித்துப் பெய்த பெரிய மழை. நீளமான தெரு முழுக்கத் தண்ணீர். சகதி. வைக்கோல் தும்பும் அழுகிய பதார்த்தங்களும், வாடிய பூவும், சீப்பில் வாரி வலித்தெறிந்த முடிக் கற்றைகளும், போத்தி ஓட்டலில் பார்சல் கட்டி வந்த இலைகளும் மிதக்கிற சேறு. அதில்தான் எல்லோரும் கால் புதைய நடக்கிறார்கள். இரண்டு பக்கமும் வழியைக் குறுக்கிக் கொண்டு கடைகள். பட்டாசுக் கடை மாதிரி. வளைக் கடை மாதிரி. தோசை சுட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கடை கடையாக அதுதான் செய்கிறார்கள். ஓட்டில் இருந்து சொட்டுச் சொட்டாகத் தண்ணீர் இறங்கி தோசைக் கல்லில் சத்த மெழ, வார்த்து வார்த்து அடுக்குகிறார்கள். சுப்பாராவ் கையில் குடையும், கே. எஸ். முதலாளியின் பாங்க் பாஸ் புத்தகமுமாக அவசரமாகப் போகிறான். அவனை மேலே போக விட மாட்டேன் என்கிறார்கள்.

''இங்கே முடிச்சுட்டு அப்புறம் போ...'' குடையைக் கக்கத்தில் இடுக்கிய படி கடை கடையாக நிற்கிறான். நான்கு ஐந்து தோசையாக மடித்து, நின்றபடி சாப்பிடுகிறான். இன்னும் தோசைகள். இன்னும் கடைகள். ஜனக்கூட்டம் நெருக்கித் தள்ளுகிறது. காலில் ஏதோ ஊர்கிறது. அப்புறம் கடிக்கிறது.

சுப்பாராவ் விழித்துக் கொண்ட போது, வாரியல்களோடும், ராட்சதத் துடைப்பங்களுடனும் துப்புரவுத் தொழிலாளர்கள் வந்து சேர்ந்திருந்தார்கள். -'சுப்பாராவ் என்னைக் கவனி' என்று வயிறு இரைகிறது. 'சும்மா கிட சனியனே'. ஞாயிற்றுக் கிழமை. ஒரு கடையும் திறக்காது.

''அப்பாயி விலகிக்கோ'' தெலுங்கு. தூசுப் புகை. பீடிப் புகை. சுப்பாராவ் பாத்திரக் கடைத் திண்ணையிலிருந்து அவசரமாக இறங்கினான்.

''அப்பாயி நாஷ்தா ஆச்சா?''

''ஆயிரம் தோசை... பாதியிலேயே எழுப்பி விட்டுட்டீங்க...''

'கே. எஸ். முதலாளி வீட்டுக்குப் போ' என்றது வயிறு.

''உயிர வாங்காதே சவமே...''

தெருக் கூட்டிக் கொண்டிருந்த பெண்களுக் என்று சிரித்தான். ''அப்பாயி பசிக்குதா?''

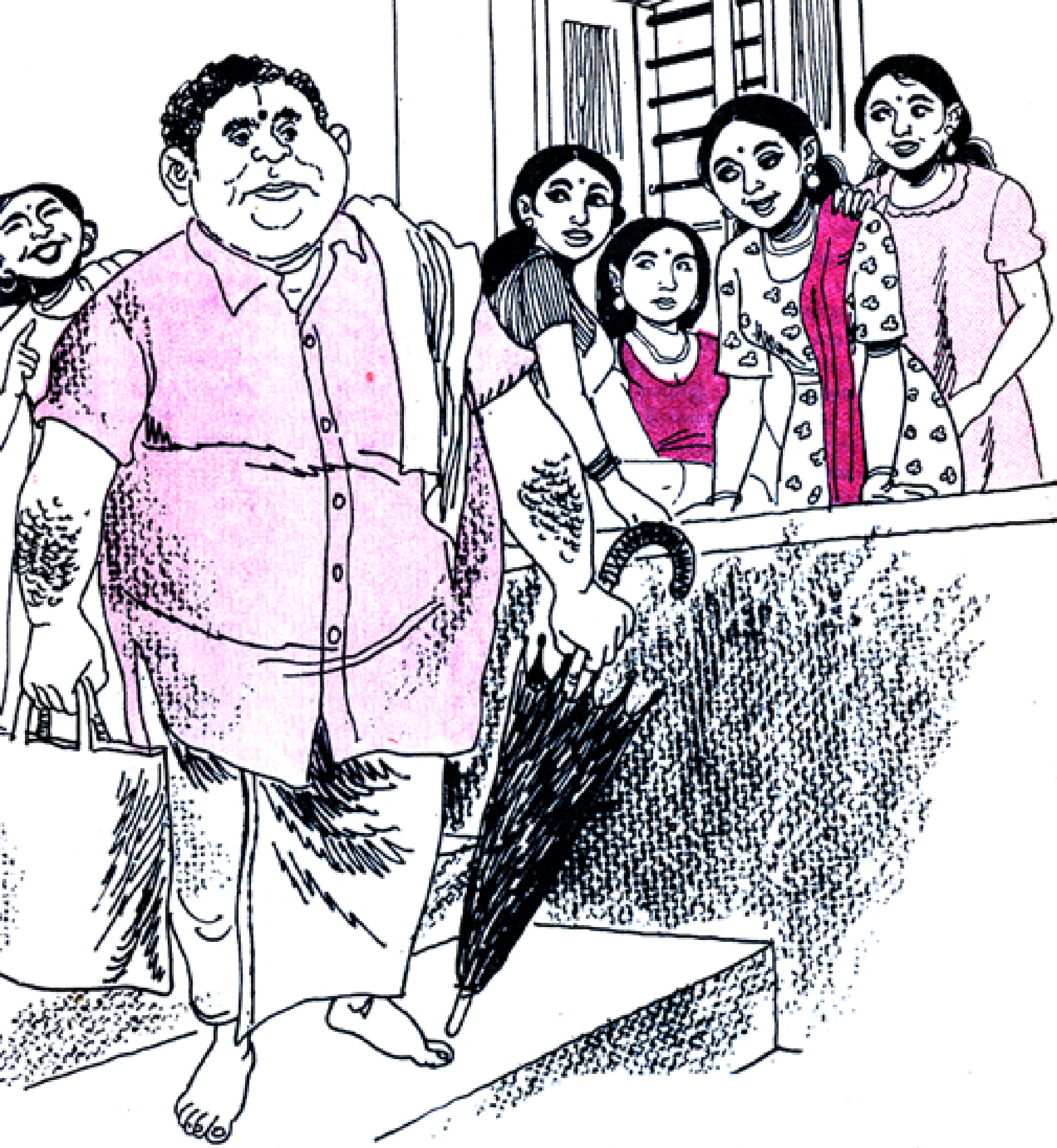
2

''என்ன சுப்பாராவ் ஞாயித்துக் கிழமைன்னு நினைப்பு இல்லியா? உனக்கு மட்டும் பாங்க் திறந்து வச்சிருக்காங்களா?''

கே. எஸ். முதலாளி வீட்டு ஹாலில் யாரோ வேண்டப்பட்டவர்களிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தவர், இவன் வாசலில் தயங்கி நுழைந்ததும் கேட்டார்.

''எனக்குத் தெரியும் முதலாளி. என் வயித்துக்குத்தான் நாள் நட்சத்திரம் கிடையாது.''

''அது சரி, நீ வேறே உன் வயிறு வேறென்னே வச்சுட்டியா? சரி உள்ளே போ... யானைப் பசிக்கு சோளப் பொறி



மாதிரி ஏதாவது இருக்கும்...''

''உபகாரம் முதலாளி...''

''என்ன பாக்கறீங்க. இவன்தான் சுப்பாராவ். நம்ம ஊர்லே பெரிய ஸ்டார். எதிலேயா? சாப்பிடறதிலே... என்ன சாப்பிட்டாலும் அடங்காத பசி பயலுக்கு... சோறு கண்டாப் போதும்... வேறு ஒன்னும் வேணாம்... கடை கண்ணிக்குப் போக, பாங்குக்குப் போக, பசங்களுக்கு எண்ணெய் தேய்ச்சு விட... எல்லாம் இவன்தான்.''

கே. எஸ். முதலாளி 'நான் வளர்க்கிற பூனைக் குட்டியப் பாத்தீங்களா' என்ற மாதிரி முன்னால் இருந்தவர்களிடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தது காதில் விழ சுப்பாராவ் நடையைக் கடந்து உள்ளே போனான்.

''சுப்பாராவ் மாஸ்டர் வந்தாச்சு...'' இரைண்டரில் அரைத்துக் கொண்டிருந்த அம்மிணி சிரித்துக் கொண்டே ஒலிபரப்பினாள். பத்து வருடமாக முதலாளி வீட்டுச் சாப்பாடு ஆங்காங்கே சதை தள்ள வைத்திருந்தது. கையிலும் கழுத்திலும் கொஞ்சம் போல தங்கம் மினுமினுக்கிற அவள் கொடி அடுக்களையைத் தாண்டியும் பறக்கிறது.

சமையல்காரர் நாணு நாயர் ஒரு தட்டில் நாலு இட்டிலியும் சாம்பாருமாக வந்தார்.

''இந்தா சுப்பாராவ்... உனக்கு ஒரு வாய் வரும்.. இன்னும் நாலு இருக்கு.

மொத ஈட்டுலே எடுத்தது. ச ரி ய ா வேகலை...''

''அதையும் கொண்டு வா நாயர்...''

''நேத்திக்கு மீந்த பழைய சோறு என்ன ஆச்சு?'' அம்மிணி நமுட்டுச் சிரிப்புடன் கேட்டாள்.

''கொண்டு வா...'' சுப்பாராவ் இட்லியை முடித்து விட்டுக் காத்துக் கொண்டிருந்தான்.

சமையலறையிலிருந்து புதிதாக ஒரு இளம் பெண் பழைய சோற்றை எடுத்து வந்து வைத்து விட்டு, இவன் சாப்பிடுகிற அழகைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள்.

''யார்'' என்று சுப்பாராவ் சமையல்காரரைக் கண்ணாலேயே கேட்டான். பக்கத்தில் ஓலைப்பாயில் அரிந்து வைத்திருந்த வெங்காயத்தில் ஒரு கை அள்ளிச் சோற்றோடு சேர்த்து விழுங்கினான்.

''கண்ணம்மா... புள்ளிக்காரனைப் பாத்து வச்சுக்கோ... நோட்ட புள்ளியாக்கும். பேப்பர்ல எல்லாம் இவன் பேரு வந்தாச்சு... ஐயாதான் தினி சுப்பாராவ்...''

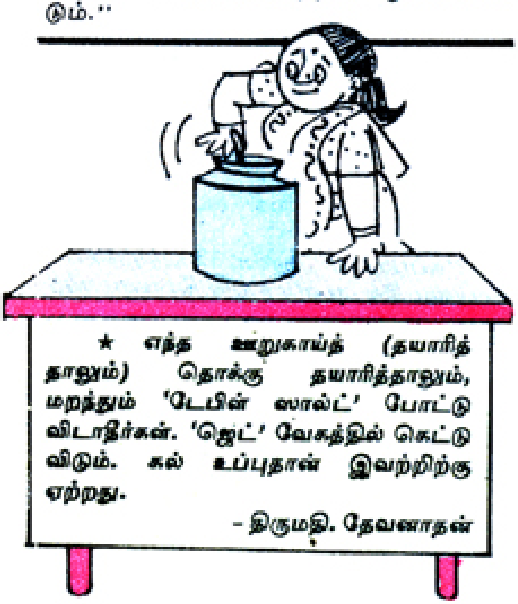
வேறே ஏதும் உள்ளே இருந்து வருகிற வழியாக் காணோம்.

''நானு நாயரே எழுந்திருக்கட்டா?''

''இனிமே சோறு வடிச்சாத்தான் உண்டு. இப்பத் திருமனசு பண்ணிக் கையைக் கழுவிக்கலாம்.''

''தண்ணீ?''

''அதுக்கென்ன குறைச்சல்? எவ்வளவு வேணுமானாலும் குடி. அப்படியே கிணத்திலே நாலு வாளி சேந்தி டிரம்மிலே நிரப்பிடு. கண்ணம்மா பாத்திரம் துலக்கிடட்டும்.''



சுப்பாராவ் தண்ணீர் இழுத்துக் கொண்டிருந்த போது உள்ளே இருந்து மெல்லிய சத்தம். அந்தப் பெண்தான் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

''இந்தாளுதானே டவுன்லே பெரிய ஓட்டல்லே...''

''அவரேதான் இவர்'' அம்மிணி குரல். ''இன்னிக்கும் சுப்பாராவ் தலையைப் பார்த்தா ராஜ்பரத் ஓட்டல்காரங்க குடல் தெறிக்க ஓடுவாங்க...''

பெண் பிள்ளைகள் சிரிக்கிற சத்தம்.

சுப்பாராவ் தான் ராஜ்பரத் ஓட்டலுக்குப் போனதை நினைத்துக் கொண்டான். அது இரண்டு வருடம் முன்னால்...

3

ராஜ்பரத்துக்கு அவனாகப் போகவில்லை. அவ்வளவு காசு ஏது அவனிடம்? விஷயம் இப்படித்தான் ஆரம்பித்தது. நான்கைந்து கல்லூரி மாணவர்கள் ஹாஸ்டலில் நமுத்துப் போன அப்பளத்திலும் உப்பில்லாத சாம்பாரிலும் அலுத்துப் போய் வாய்க்கு ருசியாகச் சாப்பிட ராஜ்பரத் ஓட்டல் படியேறி இருக்கிறார்கள். ஏகப்பட்ட விளம்பரத்தோடு அப்போதுதான் ஓட்டல் திறந்திருந்தார்கள். வீட்டிலிருந்து மாதாந்திர செலவுக்கு மணியார்டர் வந்த சமயமும் அதுதான்.

''சாப்பாடு ரெடியா?''

''அளவு சாப்பாடா? அன்லிமிட்டா?''

''அளவே மதி''

''தலைக்கு எட்டு ரூபா...''

குஷியாக மேஜையில் தாளம் தட்டிக் கொண்டு சாப்பாட்டுக்குத் தயாராகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

''பப்படம் பொரிச்சாயிட்டிருக்கு. இதோ வந்துடும்..''

வந்தது. ஒரு வட்டைக் கிண்ணி சோறும் சின்னதாகக் கிண்ணங்களில் சாம்பாரும், ரசமும், மெழுக்குப் புரட்டியும். ஹாஸ்டலில் கொடுக்கிறதை விட மொட்டைத் தண்ணியாக மோர். பெரிய சைஸ் ஸ்டிக்கர் பொட்டு மாதிரி பப்படமும் உண்டு.

''இதென்ன... சோறு சாம்பிளா வச்சிருக்கீங்களா? சாப்பிட்டுப் பாத்தாக்க... நல்லாத்தான் இருக்கு... முழுசும் போடுங்க...''

''நாசமாப் போச்சு. முழுச் சோறும் அவ்வளவுதான்''



ரெயின்ட்ராப்
உங்கள் கேசத்திற்கு இயற்கைப் பராமரிப்பு இதோ.
தேங்காய் எண்ணை மற்றும் சீயக்காயின் நற்குணங்கள்- இப்போது ஒரு ஷாம்பூவிலே.
புதிய
ரெயின்ட்ராப்
Raindrop

''அம்புட்டுத்தானா? ஒரு வாய் கூட வரலியே...''

''நாங்க என்ன பண்றது? அளவுச் சாப்பாடு...'' சர்வர் வாக்குவாதத்தை முற்ற விடாமல் நகர, அவர்கள் கல்லாவில் போய் முறையிட்டார்கள்.

''அளவுச் சாப்பாட்டுக்கு அவ்வளவு தான் சோறு வரும். கலாட்டா பண்ணாமப் போங்க...''

''உடுப்பியிலே அளவுச் சாப்பாட்டுக்கே கரண்டியிலே எடுத்துப் போடறாங் களே''

''இது த்ரீ ஸ்டார் ஒட்டல். ஏ.சி. எல்லாம் இருக்கு இல்லே.''

''ஏ.சி.யிலே உட்கார்ந்தா வயிறு நிரம் பிடுமா?''

''அதான் சொன்னேனே... அன்லி மிடட் மீல்ஸ் டிக்கெட் வாங்கிட்டு எவ்வளவு வேணுமானாலும் சாப்பிடுங்க. பதினாலு ரூபாதான்...''

கையைக் கழுவிக் கொண்டு உடுப் பியில் சாப்பிட்டு மீதிப் பசியைப் போக்கிக் கொண்டிருந்த பொழுதுதான் அவர்களுக்கு அந்த அற்புதமான யோசனை உதயமானது.

''பேசாம சுப்பாராவை ராஜ்பரத்திலே விட்டுட்டா என்ன?''

''வெங்கலக் கடையில் ஆனை மாதிரி... நல்ல ஐடியா...''

சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு தெருத் தெருவாகத் தேடி பேட்டைத் திருப்பத்தில் அவினாசி ஸ்டோர் வாசலில் கண்டுபிடித் தார்கள்.

''தீனி சுப்பாராவ்ங்கிறது...''

''நான் சுப்பாராவ்தான் தம்பிமாரே... தீனியைச் சேர்த்து விட்டுட்டாங்க...''

''உங்களாலே ஒரு உபகாரம் ஆகணும்..''

''சொல்லுங்க...''

''சாப்பிட வரணும்...''

'இது ஒரு கஷ்டமா' என்பது போலப் புன்முறுவல் பூத்த சுப்பாராவை சைக்கிள் காரியரில் குண்டுக் கட்டாகத் தூக்கிப் போய் ராஜ்பரத் ஒட்டல் பக்கத்தில் இறக்கி விட்டார்கள்.

''பட்டரே, இதோ பதினஞ்சு ரூபா இருக்கு. வச்சுக்குங்க. உள்ளே போய் முழுச் சாப்பாடு கேக்கறீங்க. அப்புறம் உம்ம பாடு.. ஒட்டல்காரன் பாடு... நாங்க இங்கே நாடார் கடை வாசல்லே இருக்கோம். ஏதும் ப்ரோப்ளம்னாலும் ஒரு குரல் கொடுங்க... போய்ப் புகுந்து விளாசுங்க...'' கட்டை விரலை உயர்த்தி வெற்றிச் சின்னம் காண் பிக்க சுப்பாராவ் உள்ளே போனான்.



* பூரணக் கொழுக்கட்டை தயாரிக் கும் போது, மேல் மாவிற்குக் கொதிக்கும் தண்ணீரைப் பதப்படுத்தப்பட்ட பச்சரிசி மாவில் ஊற்றிக் கிளறுவீர்கள் அல்லவா? கொதிக்கும் தண்ணீருடன் ஒரு கரண்டி பால் விட்டுக் கிளறிப் பாருங்கள். கொழுக் கட்டை விரிந்து போகாததுடன் சுவையாக வும் இருக்கும்.

- கீதா தெய்வசிகாமணி

''முழுச் சாப்பாடு எல்லாம் மாடிக்குப் போங்க...''

சுப்பாராவ் படியேறிப் போவதை சந்தோஷத்தோடு பார்த்தார்கள்.

அரை மணி நேரத்தில் ஒட்டலே அல்லோலகல்லோலப்பட்டது.

''வெளியே போ...'' ஒட்டல்காரன் சுப்பாராவின் பிடரியில் கை வைத்து வெளியே தள்ளினான்.

''முடியாது.. சாப்பிட்டு முடிச்சுட்டுத் தான் போவேன். முழுச் சாப்பாட்டுக்கு டிக்கெட் எடுத்திருக்கேன்..''

''முழுச் சாப்பாடா? நீ ஒட்டல்லே இருக்கிற எல்லாச் சாப்பாட்டையும் முழுங்கியாச்சு.. வேலை பார்க்கறவங்களுக் குக் கூட ஒண்ணும் இல்லே.. இடத்தைக் காலி பண்ணு இப்பவே...''

''அதெப்படி? எவ்வளவு வேணுமானா லும் சாப்பிடத்தானே முழுச் சாப்பாடு டிக் கெட் எடுத்திருக்கேன். எனக்கு இன்னும் பசிக்குது...''

ஹோட்டல் சிப்பந்திகள் இரண்டு பேர் சுப்பாராவ் கழுத்தில் கையை வைத்துத் தள்ளிய போது அவன் ஏழாம் தடவை யாகவோ எட்டாம் தடவையாகவோ சாம் பார் சாதத்தில்தான் இருந்தான். மேஜையில் சாம்பார் வாளியும், சோற்றுப் பாத்திரமும் அன்னவட்டியும் கவிழ்ந்து கிடக்க ஒட்டலே வேடிக்கை பார்த்தது.

''என் பொன்னுத் தம்பிமாரே...'' சுப்பாராவ் கூவிய பொழுது ஏ.ஜி.எம். காலேஜிலிருந்து ஒரு படையே திரண்டு ராஜ்பரத் ஒட்டலை முற்றுகையிட்டது. ஒட்டல்காரர்களுக்கு அப்போதுதான் சுப்பா ராவ் அங்கே நுழைந்த உள்கதை மனசி லானது.

''போலீஸுக்குப் போவேன்...''

''இந்த மிரட்டலுக்கு எல்லாம் பயப்பட மாட்டோம்...''

கல்லூரி மாணவர்கள் ஒரே குரலில் பேசினார்கள்.

''அளவுச் சாப்பாடுன்னு அவுன்ஸ் கிளாஸ் சாப்பாடு கொடுத்து ஊரை ஏமாத்தறே இல்லே... இப்ப அனுபவி... நீதானே சொன்னே.. பதினாறு ரூபாய்க்கு அன்லிமிடட் மீல்ஸ்னு.. இவர் இப்பத்தான் சாப்பிடவே ஆரம்பிச்சிருக்கார்...''

காலில் விழாத குறையாக ஓட்டல்காரர்கள் சுப்பாராவ் கையில் ஐம்பது ரூபாய் பணமும் நாலு கிலோ இனிப்புமாகக் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தார்கள். ''தயவு செய்து இந்தப் பக்கமே வர வேண்டாம்...''

''கல்யாண சமையல் சாதம்... என்று சுப்பாராவைத் தூக்கிக் கொண்டு பாடியபடி ஒரு கூட்டம் கடைத் தெரு வழியாக நடந்த போது 'எலக்ஷன் வந்துடுச்சா' என்று

> • உலர்ந்த கொப்பரையைப் பச்சைத் தேங்காயாக்கி உபயோகிக்க வேண்டுமானால் கொப்பரையை நேராக பிரிஜ்ஜில் வைத்து இரண்டு நாட்கள் கழித்து எடுத்தால் கொப்பரை தேங்காயாகியிருக்கும்.
>
> - கிரிஜா

வயதானவர்கள் விசாரித்தார்கள்.

''சுப்பாராவ் நீ எலக்ஷன்லே நின்னு சாப்பாட்டு மந்திரி ஆயிடு...'' தங்கையா நாடார் சொன்னார்.

''ஓட்டு யாரு போடுவாங்க அண்ணாச்சி?''

''நான் போடறேன்டா... ஒரு ஐயாயிரம் பத்தாயிரம் பேரை ஏற்பாடு பண்ணி உப்புமா காப்பி கொடுத்துப் போட வைக்கலாம்...''

''ஏன் சிரமப்படணும் அண்ணாச்சி... அத்தனை உப்புமாவையும் கிண்டி எடுத்துட்டு வாங்க... நான் பாத்துக்கறேன்...''

''போடா மூதி...''

அண்ணாச்சி சிரித்துக் கொண்டே கையை ஓங்கினார்.

4

சுப்பாராவ் பழைய நினைவில் முழுகிச் சிரித்தபடி தண்ணீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்தான். பசிக்க ஆரம்பித்திருந்தது.

''என்ன வயிறுடா உனக்கு... மணிமேகலையிலே காயசண்டிகைன்னு ஒரு பொம்பளை வருவா... மணிமேகலை தெரியுமாடா... தமிழ்க் காப்பியம். அந்தக் காயசண்டிகை உன்ன மாதிரிப் பேர்வழி.. எத்தனை சாப்பிட்டாலும் பசி எடுத்து அலையறவ.. அவ பசிக்கு ஒரு பேரு கூட உண்டு.. ஆனைத் தீ... அந்தத் தீயை மணிமேகலைதான் அட்சய பாத்திரத்தோட வந்து அணைச்சா... உன் வயத்துத் தீக்கு யார் அட்சய பாத்திரத்தோட வரணுமோ...'' தமிழ் ஐயா சுந்தரம் பிள்ளை ஒரு தடவை சொன்னார்.

வயிறே ஒரு பிச்சைப் பாத்திரமாகச் சுமந்து கொண்டு இன்னும் எத்தனை நாள், எங்கெல்லாம் அலைய வேண்டுமோ?

''அண்ணே.. தண்ணி போதும்...''

அந்தப் புதுப் பெண்தான். துவைக்கிற கல்லில் உட்கார்ந்திருந்தாள். புடவைத் தலைப்பைப்' பிடித்துக் கொண்டு ஒரு சின்னப் பெண். நாலு வயதிருக்கும். சேலையைப் பிடித்து உள்ளே வரச் சொல்லி இழுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''தா... சும்மாக்கிட.... வேலை இடக்கு... தோட்டத்திலே போய் விளையாடு''

''பொண்ணா'' சுப்பாராவ் கேட்டான்.

''ஆமா.''

''வீட்டுக்காரர் என்ன செய்யறார்?''

அவள் கண்கள் நிறைந்தன.

''கொத்து வேலை பாத்துக்கிட்டிருந்தாரு.. சாரத்திலேருந்து தவறி விழுந்து...'' பாழ்நெற்றி மீதியைச் சொன்னது.

''இந்த ஊர்தானா?''

''இல்லே நாங்குநேரிப் பக்கம்... எங்க ஊர்லே ஒரு வாத்தியாரம்மா இந்த வீட்டு அம்மாக்கு சிநேகிதம். இவங்களைப் போய்ப் பாரு. பொம்பளைப் பிள்ளைங்க தங்கற ஆஸ்டல்லே வேலைக்குச் சேர்த்து விடுவாங்கன்னாங்க. அம்மா நல்ல மனசு.. ஆஸ்டல்லே யாரோ பொறுப்பானவங்க. ஊர்லே இல்லியாம். அடுத்த வாரம்தான் வர்றாங்களாம்... அதுவரை இங்கேயே விழுந்து கிடன்னாங்க... சரி தாயேன்னு..''

''ஒர்க்கிங் விமன் ஆஸ்டல்தானே...''

''ஆமா அதான்... அங்கே சேத்துப்பாங்களா?''

''அம்மா சொன்னா நிச்சயம் கிடைக்கும்..''

சுப்பாராவ், கே.எஸ். முதலாளி வீடு விட்டால் போகிற இடம் ஆஸ்டல்தான்.

ஞாயிற்றுக் கிழமை துணி துவைக்க உதவி செய்ய, இஸ்திரி போட எடுத்துக் கொண்டு போய்க் கொடுக்க, ஓட்டலில் பெரிய டிபன் காரியர்களில் சாப்பாடு வாங்கி வர, மாதப் பத்திரிகை வாங்கி வர என்று வேலை வரும். இப்படி அப்படி என்று பத்து, பதினைந்து ரூபாய் கையில் வரும். வருகிற வேகத்தில் அது ஏதாவது தீனியாக உருமாறி அவன் வயிற்றுக்குள் போக அதிக நேரம் பிடிக்காது.

''அம்மா உள்ளே வா...'' அந்தக் குழந்தை கூப்பிட்டது.

''பாப்பா உன் பெயரு என்ன?'' சுப்பா ராவ் அதன் தலையை வருடினான்.

''மணிமேகலை... ப சி க் கு து அம்மா...''

குழந்தை அம்மாவைப் பார்த்துக் கொண்டே சொன்னது.

''இப்பத்தானேடி ரெண்டு இட்லி தின்னே...''

''இந்த மாமா மட்டும் தட்டு நிறைய வச்சுக்கிட்டுத் தின்னாரே. எனக்கு ரெண்டு தானே கொடுத்தே..''

சுப்பாராவுக்குப் பெரிய குற்றம் புரிந்தது போல இருந்தது. இந்தக் குழந்தை சாப்பிடுவதையும் தட்டிப் பறித்துச் சாப்பிட்டு விட்டதாய்த் தன் மேலேயே கோபம்.

''பாப்பா, உனக்கு நான் வேறே வாங்கித் தரேன்...''

''காசு இருக்கா உங்கிட்டே''





SOWBHAGYA VISHWAS

THE ITI MARRIAGE PLAN

Because It's In Our Finest Tradition To Plan For A Daughter's Marriage

You're all admiration for your little daughter. You're planning to send her to the best of schools. Give her the best things in life. She will soon grow into a young woman. And when she is ready for marriage will you ask her to wait till you save enough? • The Investment Trust of India, with a tradition of trust spanning over 44 years, now brings you Sowbhagya Vishwas. A scheme designed to help you when your daughter is ready for marriage. You just pay a small amount when she is a little girl. The money grows with her and takes care of her marriage expenses.

A TRADITION OF TRUST · SINCE 1946

THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED

An H.C. Kothari Group Company

"Mashker Buildings", 1 Krishnama Road, Nungambakkam, Madras 600 034. Tel 476297, 474871, 474885, 471691

Deposits will be accepted at the following rates of interest and subject to the terms and conditions as indicated in the form of application of deposit available at the Administrative Office and other branch offices of the Company.

SOWBHAGYA VISHWAS

Deposit (Rs)	No. of Years	Amount on Maturity * (Rs)
5,260	20	1,00,000
8,238	15	75,000
11,467	10	50,000
11,973	5	25,000

* a) These maturity values are at current interest rates and period of deposit as per RBI guidelines and are subject to renewals on the due dates. Any change in the RBI guidelines will have the effect of increasing or decreasing the maturity values. b) The above maturity values are at 15% per annum compounded quarterly. c) Subject to tax deduction at source. d) As per RBI guidelines, for repayments before maturity, no interest will be paid up to 24 months and at 1% less than the contracted rate for over 24 months.

Information required to be specified as per Non-Banking Financial Companies (Reserve Bank) Directions 1977, and Non-Banking Financial Companies and Miscellaneous Non-Banking Companies (Advertisement) Rules 1977, are given below: (a) Name of the Company: THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED. (b) Date of incorporation: 2nd August, 1946. (c) Business carried on by the Company and its subsidiaries with details of branches or units, if any: Business: Hire Purchase Financing, Investments, Leasing, Industrial Financing, Mortgage Financing etc. The Company has no subsidiaries. Branches: New Delhi, Bombay, Bangalore, Mysore, Hyderabad, Vizag, Nellore, Trivandrum, Cochin, Kottayam, Calicut, Pondicherry, Tirunelveli, Trichy, Coimbatore, Nagercoil, Madurai, Salem, Erode, Thanjavur, Vellore, Dindigul, Tuticorin, Hubli, Rajkot. (d) Brief particulars of the management of the Company: The Company is managed by a Managing Director under the control and supervision of the Board of Directors.

(e) Name, address & occupation of the Directors:

• Mr. H.C. KOTHARI, Chairman & Managing Director, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034, Industrialist • Mr. G.K. SUNDARAM, "Rasavondalu", Circuit House Road, Coimbatore-641 018, Industrialist • Mr. A.L. MUDALIAR, "Avani", 858, Poonamallee High Road, Kilpauk, Madras-600 010, Business Executive & Management Consultant • Mr. C. SRINIVASAN, 29, Broadway, Madras-600 108, Industrialist • Mr. N. SRINIVASAN, T-16, Sixth Avenue, Besant Nagar, Madras-600 090, Chartered Accountant • Mr. G. CHIDAMBAR, 13-A, Janakpuri III St., Off Velachery Road, Madras-600 032, Former Managing Director, LIC • Mr. B.H. KOTHARI, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034, Company Director • Mr. M.R. SHAH, A-23/24, Woodlands Apartments, Peddar Road, Bombay-400 026, Business.

(f) Profits of the Company before and after making provisions for tax for the three financial years immediately preceding the date of advertisement; (g) Dividend declared by the Company in respect of the said year (Rupees in lakhs/percentage)

	Profit before depreciation and taxation (Rupees in lakhs)	Profit before taxation	Profit after taxation	Amount	Percentage
31.03.91	255.35	150.13	150.13	36.51	25%
31.03.90	199.90	87.90	72.90	36.51	25%
31.03.89	202.78	143.25	119.25	31.72	30%

LIABILITIES	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-1990	ASSETS	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-90
Share Capital	147.25	147.25	Fixed Assets	1175.73	912.64
Reserves & Surplus	446.25	395.53	Investments	58.41	63.70
Secured Loans	1663.15	1131.33	Current Assets,		
Unsecured Loans	1816.26	1623.02	Loans and Advances	4190.87	3317.27
Current Liabilities	1262.84	1020.52	Miscellaneous		
Provisions	163.39	115.96	Expenditure	9.95	Nil
	5436.96	4363.51		5436.96	4363.61

Note: Contingent Liability not provided for: (i) On partly paid Shares and Debentures: Rs. 74,645 (ii) Sales tax on lease contracts under writ petitions: Rs. 13,09,266 (iii) Commitments in respect of contracts to be executed on capital account (since discharged): Rs. 40,21,615. (h) The amount which the Company can raise by way of deposits under Reserve Bank of India directions: Rs. 58.14 Crores. Aggregate of deposits actually held on the last day of the immediately preceding financial year viz. 31.3.1991: Rs. 15.36 Crores (i) The Company has no overdue deposits other than unclaimed deposits. (k) It is hereby declared that (i) The Company has complied with the applicable provisions of the directions. (ii) The compliance with the directions does not imply that the repayment of deposits is guaranteed by the Reserve Bank of India and (iii) The deposits accepted by the Company are unsecured and rank pari passu with other unsecured liabilities. The above text of this advertisement has been approved by the Board of Directors on 9.5.1991

By Order of the Board
For THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED
V. Parthasarathy, Secretary

Regd. Office:
"Kothari Buildings"
117, Nungambakkam High Road
Madras-600 034

Note: A copy of this text duly signed by a majority of the Directors of the Company has been filed with Reserve Bank of India, Bangalore.

Also available: Fixed, Cumulative and Recurring Deposit Schemes.

HCK
HC Kothari Group

TAMIL NADU AND PONDICHERRY : • C/o. The Madras Safe Deposit Co. Ltd., 56, Gemini Road, Purasawalkam, **Madras** 600 007. Ph.: 32399 • 47, Armenian Street, **Madras** 600 001. Ph.: 562431 • No. 102, Raja Road (First Floor), Ram Nagar, **Coimbatore** 3. Ph.: 22929 • No. 52, New Agraharam (Upstairs), **Dindigul** 624 001. Ph.: 7208 • 39-G, E.V. Nanjappa Road, I Floor, **Erode** 638 003 • 174-D, II Floor, North Veli Street, **Madurai** 625 001. Ph.: 26545 • 532, M.S. Road, Vettoorni Madam, **Nagercoil** 3. Ph.: 6001 • Dr. Rajaram Garden, II Floor, 116-C, Omalur Main Road, **Salem** 636 007. Ph.: 65682 • No. 2609, South Main Street, I Floor, **Thanjavur** 613 009. Ph.: 21972 • 338/3, Promenade Road, II Floor, Cantonment, **Tiruchirapalli** 620 001. Ph.: 41435 • 10-R/2, Trivandrum Road, Dhanapal Buildings, Palayamkottai, **Tirunelveli** 627 002. Ph.: 72884 • 6-E, North Cotton Road, **Tuticorin** 628 001. Ph.: 24257 • No. 67, Katpadi Road, I Floor, **Vellore** 632 004. Ph.: 24886 • II Floor, 35, Thiruvalluvar Salai, **Pondicherry** 605 013. Ph.: 26358

''இப்ப இல்லை பாப்பா. ஆஸ்டல்லே தருவாங்க. அப்புறம் உனக்கு எல்லாம் வாங்கித் தரேன்..''

''எங்க அம்மாவும் ஆஸ்டல்லே போய்ப் பணம் வாங்கி எனக்குத் தருவாங் களே.''

''மணிமேகலை...'' அந்தப் பெண் உள்ளே போயிருந்தாள். அங்கேயிருந்து கூப்பிட்டாள். குழந்தை குதித்துக் கொண்டு உள்ளே ஓடியது.

5

சுப்பாராவைப் பார்த்ததும் ஆஸ்டலில் பெண்கள் சூழ்ந்து கொண் டார்கள். பூக்குப்பையும், பார்சல் வாங்கி வந்த கவர்களுமாக வராந்தா முழுக்கச் சிதறிக் கிடந்தது. சிடுக்கெடுத்துப் போட்ட தலைமுடி காலில் சுற்றியது. அங்கியணிந்து நடக்கிற பெண்கள். ஞாயிற்றுக் கிழமைத் தூக்கத்தில் முகம் லேசாக உப்பிய கன்கள். தலைக்கு எண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு காத்திருக்கிற பெண்கள். கடிதம் எழுத உட்கார்ந்த பெண்கள். பாத்ரூம் வாசலில் பொய்க் கோபம் காட்டுகிற பெண்கள்.

''சுப்பாராவ்... வெண்ணீரை பாத்ரு மிலே வச்சுடு. முதல்லே நான்தாண்டி காத்தனா... காலையிலேயே சோப் டப்பாவை உள்ளே வச்சுட்டேன்.''

''நான் நேத்திக்கே எண்ணெய்க் கிண் ணத்தை உள்ளே வச்சுட்டேன்...''

''போய்ப் பாரு, அதைப் பெருச்சாளி இழுத்துட்டுப் போயிடுச்சு.''

''எலி எல்லாம் எல்.ஐ.சி.யிலே ஸ்டெ னோவா இருக்கா என்ன?''

''ஏய் இது உன்னோட எண்ணெய் இல்லை... கலாகிட்டே சுட்டது...''

''பிடிடி அவளை..''

சிரிப்பு. கூக்குரல். களேபரம் இல் லாமல் ஞாயிற்றுக் கிழமை இங்கே விடிவதில்லை.

''சுப்பாராவ்...'' கலா அழைத்தாள். ''எங்களுக்கு ஒரு உதவி செய்வியா..''

''இஸ்திரி போடத் துணியை எடுத்துப் போகணும்... அதானே''

''இன்னும் தோய்க்கவே ஆரம்பிக் கலியே... இது வேறே சுப்பா... பங்கஜா தியேட்டர்லே ஈவினிங் ஷோவுக்கு நாப்பது டிக்கெட் வாங்கிட்டு வரணும். எல்லோரும் கூட்டமாப் போறோம்.''

''உன்னா வரலேன்னுட்டா, சுபாவும் வரல்லியாம்... பரீட்சைக்குப் படிக்கணு மாம்'' மேரி சொன்னாள்.

''ஒழியுது ரெண்டும். உருப்படாத கழு தைங்க.. நாம போலாம்.. முப்பத்தெட்டு டிக்கெட்... சரிதானே.. ஐயோ... அடிக்காதேடி...''

உருப்படாத கழுதை முதுகில் அடித்துக் கொண்டிருந்தது.

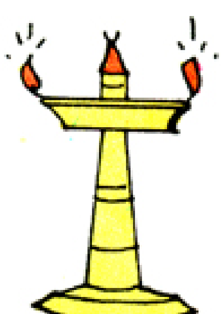
''அதான் சுப்பாராவ்... முப்பத்தெட்டு டிக்கெட் ரிசர்வ் பண்ணணும். அப்புறம் ராத்திரி சாப்பிடறதுக்கு ரயில்வே காண்டீன் கார வீட்டுலே இட்லி வாங்கி வைக்கணும். மொத்த ஆர்டர்னா எடுத்துப்பாங்களாம். நேத்துதான் ஆபீஸ்லே சொன்னாங்க. இரு நூறு இட்லி அஞ்சு அஞ்சாப் பொட்டலம் கட்டினா சரியா இருக்கும். ராத்திரி வந்து சாப்பிட்டுப் படுத்துக்கச் சூடு ஆறினாலும் பரவாயில்லே. வாங்கிட்டு வரும் போது நீயும் சாப்பிட்டுக்க...''

''பரவாயில்லே... சாயந்திரம் இட்லி வாங்கி வச்சாப் போதுமில்லே...''

''போதும்... ஆனா அதுக்குப் பணம் மட்டும் இப்பவே அடைக்கணும்...''

''போய்ட்டு வரேன்''

''எங்களுக்கெல்லாம் ஒரு ஆசை



• ஸ்வாமி விளக்கு நீண்ட நேரம் நின்று நிதானமாக எரிய, திரியை மிக மெல்லிய தாகப் போடுங்கள். என் வீட்டில், ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய்க்கு இந்த முறையில் 6 - மணி நேரம், எரிந்து கொண்டே இருக் கும். இந்த மெல்லிய திரி ஸ்டவ் நாடாவின் ஒரு பகுதிதான். பத்துக்கும் மேற்பட்ட மெல்லிய திரிகளை, ஒரு நாடாவிலிருந்து உருவிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொன்றையும் நான்கு அங்குல நீளத்திற்குத் துண்டு போடவும். எண்ணெயும் மிச்சம். பார்க்க வும் அழகாக இருக்கும்.

- திருமதி தேவனாதன்



* தேங்காயை ஆட்டிப்பார்த்து, முற்றலா, இளசா என்று அறியலாம். ஆனாலும் சமயங்களில் இந்த முறை காலை வாரி விடுவதுண்டு. தேங்காயின் உட்பகுதியில், சதைப்பகுதி நிறைய இருக்குமா என்பதை அறிய, இதோ ஒரு டெக்னிக்.

முதலில் தேங்காயை உற்றுப் பாருங்கள். இதில் தலை வகிடு மாதிரி நிறைய ஃகோடுகள் தெரிய வேண்டும். இரண்டாவதாகத் தேங்காயின் முக்கண்ணையொட்டி, மூன்று கோடுகள் இருக்கும். இக்கோடுகள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எடுப்பாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு, தேங்காயில் வெண் பகுதி நல்ல பருமனில் இருக்கும்.

- திருமதி தேவனாதன்

இருக்கு சுப்பா'' உன்னா சொன்னாள். ''சம்பளம் வந்தன்னிக்கு, ஊருக்கு மணியார்டர் அனுப்புறதுக்கு முன்னாடி ஆளுக்குப் பத்துப் பத்து ரூபாய் போட்டு, மொத்தப் பணத்துக்கும் இட்லி வாங்கிட்டு வரச் சொல்லி உன்னைச் சாப்பிடச் சொல்லிப் பாக்கனும். நானூறு ரூபாய்க்கு எத்தனை இட்லி வரும்?''

''ஓட்டல்லே ஒரு முன்னூறு வரும்.''

''காண்டின்கார வீட்லே ஐநூறு வரும்... ஐநூறு இட்லி சாப்பிட உனக்கு எம்புட்டு நேரமாகும் சுப்பாராவ்?''

சுப்பாராவுக்கு இப்போது உச்சத்தில் பசியெடுக்க ஆரம்பித்திருந்தது. ஆயிரம் தோசையும் ஐநூறு இட்லியும் கனவுதான் என்று உறுமுகிற வயிறு. 'சனியனே நீ சாகமாட்டியா?'

''சுப்பாராவ் பிரட் சாப்பிடறியா?''

''ஆரஞ்சுப் பழம்.''

''பிஸ்கட் கொஞ்சம் நமத்துடுச்சு.''

''திருப்பதி லட்டு. ஆ பீ ஸி லே போய்ட்டு வந்தாங்க....''

யானைக்கு வாழைப்பழம் கொடுக்கும் சிறுவர்கள் போல அவர்கள் வந்து வந்து கொடுக்க, சுப்பாராவ் ஒரு சங்கோஜமுமின்றி, நின்றபடிக்கே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

''இஸ்திரி போடத் துணி இருந்தாக் கொடுங்க... பவுடர், சீப்பு, சோப்பு, மாசநாவல் வாங்க..... சினிமா டிக்கட்....'' வேலைக்குக் கிளம்பத் தயாராக நிற்கிற யானை.

ஒரு மூட்டை துணிகளோடும் பையில் சிட்டைகளோடும் மடித்து வைத்த பணத்தோடும் அவன் நடந்தபோது உள்ளே சிரிப்புச் சத்தம். 'எண்ணெய் யுத்தம்' திரும்பவும் ஆரம்பித்த ஒழிவான காலை நேரம்.

கிழ வாட்ச்மேன் வெளியே கிளம்பிக் கொண்டிருந்தான்.

''தாத்தா, வர்றபோது கடலை மிட்டாய்....'' உன்னா ஜன்னல் வழியே பார்த்துக் கத்தினாள்.

''சரி குழந்தே...''

சுப்பாராவ் பக்கத்தில் வரும் வரை நின்றாள்.

''அக்கா வீட்டுக்காரருக்கு முடியலே. ஆஸ்பத்திரிக்கு ஒரு நடை போய்ட்டு வரேன்... மத்தியானத்துக்குள்ளே திரும்பிடுவேன். கொஞ்சம் பார்த்துக்கோ சுப்பாராவ்....''

''போ ரைட்... புத்தன்குளம் ஒரு டிக்கட்....'' சுப்பாராவ் சொல்லியபடி போனான்.

பங்கஜா தியேட்டரில் அட்வான்ஸ் புக்கிங் கிடையாது என்று சொல்லி விட்டார்கள். ''எல்லாம் சாயந்திரமே வந்து டிக்கட் வாங்கிக்கச் சொல்லு.... கொட்டகை காத்தாடிக்கிட்டுத்தான் கிடக்குது.... நாளைக்குப் படத்தைத் தூக்க வேண்டியது தான்.....''

காண்டீன்கார வீட்டில் நுழையும் போது, மனதுக்கு இதமான வாடையோடு மாவு அரைக்கிற சத்தம். ராட்சத கிரைண்டர்களில் இரண்டு இரண்டு பேராக நின்று அரைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ரயில்வே காண்டீனுக்குப் போகிற இட்லி பொட்டலங்களாக்கப் பட்டுக் கொண்டிருக்க, பெரிய கடாய்களில் வடைகள் எண்ணெயில் மிதந்து கொண்டிருந்தன. ஒரு வருடத்துப் பசியும் ஒரே நேரத்தில் வயிற்றில் இறங்கியதாகச் சுப்பாராவ் உணர்ந்தான். இங்கே வந்திருக்கக் கூடாது. தன்னையறியாமல் உமிழ்நீர் சுரக்கக் கண்கள் இருண்டு வந்ததுபோல் இருந்தது. இப்போதே ஏதாவது நடந்து, இவர்கள் எல்லோரும் இந்த இடத்தை விட்டு எழுந்து ஓடிப்போகத் தான் மட்டும் தனியாக விடப்பட்டதாக மனது கற்பனை செய்தது. ''பாழும் வயிறே....! எத்தனை போட்டாலும் இன்னும் இன்னும் என்று கேட்கிற அந்த வயிறு மட்டும் செத்துப்போனால் தானும்

சாதாரணமானவனாக ஒரு கடை வைத்து நடத்திக் கொண்டோ, பூ விற்றுக் கொண்டோ, கோயிலில் செருப்புப் பாது காத்துக் கொண்டோ இருந்திருக்கலாம். நாளும் பொழுதும் அலைந்து திரியாமல்.... ஒரே இடத்தில் சவுகரியமாக... எல்லோரை யும் போல சுபாவமாக...

- 'சுப்பாராவா, சோறு தண்ணி வேண் டாமே வேலை பார்ப்பானே....'

- 'ஒரு ரெண்டு இட்லி சாப்பிட றியா?'

'வேணாம், பசி இல்லே அண் ணாச்சி.....'

''என்ன வேணும்?'' யாரோ கேட்டார் கள்.

''இருநூறு இட்லி, அஞ்சஞ்சாக் கட்ட ணும்....''

''எத்தனை மணிக்கு வேணும்?''

''சாயந்திரத்துக்கு மேலே.....''

''நூத்தம்பது ரூபா....''

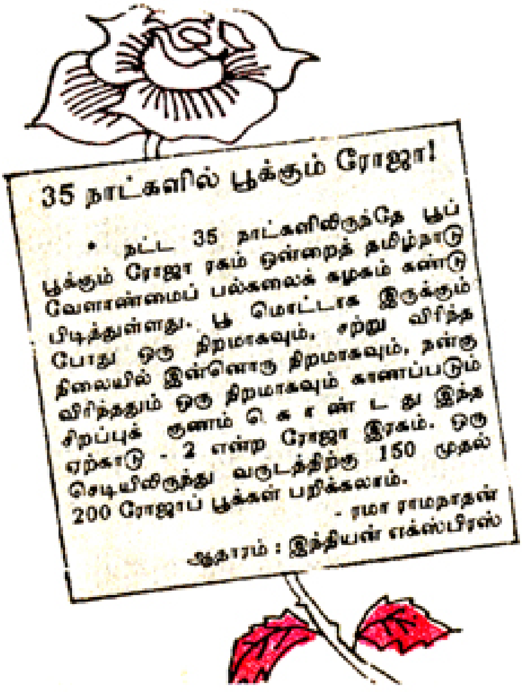
சுப்பாராவ் மடியிலிருந்து எடுத்துக் கொடுத்தான்.

''லேடீஸ் ஆஸ்டல்லே வாங்கிட்டு வரச் சொன்னாங்க.....''

'அத்தனையும் இவனுக்கே என்று நினைத்து விடக்கூடும். சுப்பாராவ் பற்றி முன்னமேயே அவர்கள் அறிந்திருப்பார் கள்.

''பை எடுத்திட்டு வந்துடு... சாம் பாருக்குப் பாத்திரமும் எடுத்து வரணும்....இங்கே வந்து கேட்கக் கூடாது.... அஞ்சரை மணி வாக்கிலே வா.....''

''சரி...''


35 நாட்களில் பூக்கும் ரோஜா!

• நட்ட 35 நாட்களிலிருந்தே பூப் பூக்கும் ரோஜா ரகம் ஒன்றைத் தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம் கண்டு பிடித்துள்ளது. பூ மொட்டாக இருக்கும் போது ஒரு நிறமாகவும், சற்று விரிந்த நிலையில் இன்னொரு நிறமாகவும், நன்கு விரிந்ததும் ஒரு நிறமாகவும் காணப்படும் சிறப்புக் குணம் கொண்டது இந்த ஏற்காடு - 2 என்ற ரோஜா இரகம். ஒரு செடியிலிருந்து வருடத்திற்கு 150 முதல் 200 ரோஜாப் பூக்கள் பறிக்கலாம்.

- ரமா ராமநாதன்

ஆதாரம் : இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்

''மணி... கொச்சின் எக்ஸ்பிரஸ் ரெண்டு மணி நேரம் லேட்டாம். சாதம் வடிச்சுத் தயிர்சாதமும், சாம்பார்சாதமும் போட்டு வை....'' யாரோ சைக்கிளில் இருந்தபடிக்கே இரைந்து விட்டுப் போனார்கள்.

7

ஐந்து மணி ஆவதற்குள் உலகமே தலைகீழாகி மாறிப் போயிருந்தது. சுப்பா ராவ் கையில் பெரிய பையோடு தெருவில் நடந்தபோது ஒரு சத்தம் இல்லை.. நடந்தோ, வாகனத்தில் ஏறியோ யாரும் போகக் காணோம். ஊரோடு உறங்கிப் போய் விட்டார்களா என்ன?

கே.எஸ். முதலாளி வீட்டில் கூட்டமாக டெலிவிஷன் பார்த்துக் கொண்டிருந் தார்கள். சமையல்கார நாணு நாயர் ஒரு மூலையில் பட்டமிளகாய் வாடை வீசுகிற பனியனோடு நின்று கொண்டிருந்தான்.

''என்ன ஆச்சு?''

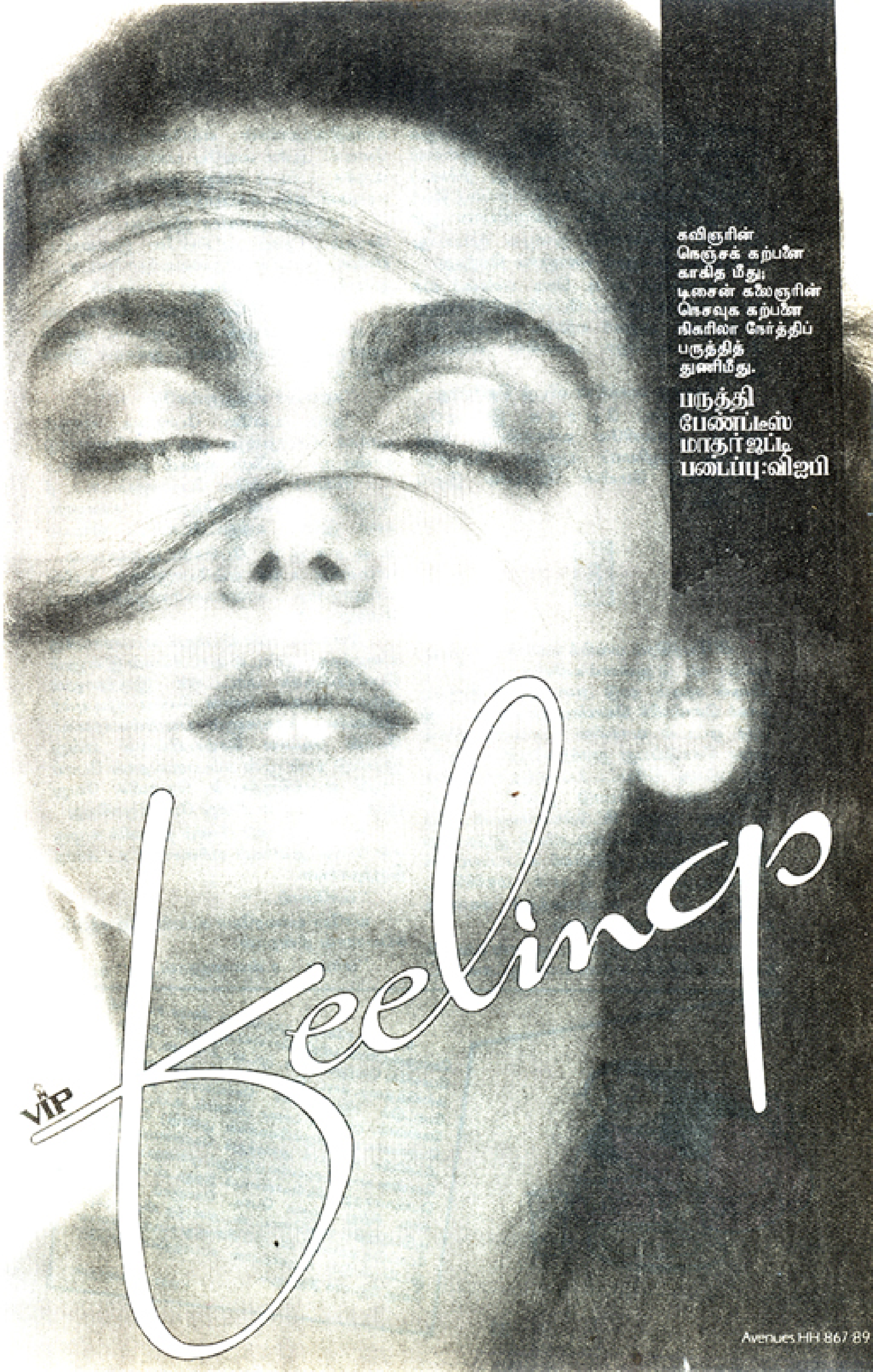
''தலைவரை ஜெயில்லே வச்சிருந்தாங் கள்ளே... திடீர்னு அங்கே வச்சு இறந்துட் டாராம்.... கொன்னுட்டாங்கன்னு ஒரே களேபரம். கட்சிக்காரங்க பஸ்ஸை எல் லாம் கொளுத்திப் போடறாங்க. இயற்கை யான சாவுன்னு கவர்மெண்ட் சொல்றதை நம்ப மாட்டாங்களாம். ஞாயித்துக் கிழமை திறக்கிற கடை எல்லாம் கூட மூட வைக்க றாங்க. எதிர்த்தா கல்லு விழுது... பங்கஜா தியேட்டரிலே நாற்காலியை எல்லாம் எடுத்து வெளியே போட்டுத் தீ வைச்சுட் டாங்களாம். ஆமா இத்தனை களேபரத்துக் கும் நீ எங்கே போனே? ராஜ்பரத்திலே நுழைஞ்சு சாப்பிட்டுக்கிட்டிருந்தியா? அங்கேயும் கல் எடுத்து அடிச்சாங் களே.....''

''நான் வேலாயுதசாமி கோயில் மண்ட பத்துலே படுத்துத் தூங்கிட்டேன். எழுந் திருச்சு வந்து பார்த்தா தெருவிலே ஈ காக்கா இல்லை''

''எப்படி இருக்கும்? சைக்கிள்லே போனாக்கூடக் காத்தைப் பிடுங்கி விட்டுட்டு நடக்கச் சொல்றாங்களாம். தலைவரே போய்ட்டாரு உனக்கு என்னய்யா சைக்கிள் சவாரின்னு கேள்வி வேறே. ஏய். சுப்பாராவ்... எங்கே கிளம்பிட்டே....''

காண்டீன்கார வீட்டில் இட்லி எடுத்து வைத்திருப்பார்கள். எப்படியாவது வாங்கிக் கொண்டு போய் ஆஸ்டலில் சேர்க்க வேண்டும்.

காண்டீன் வீட்டில் பெரிய கதவுகள்



கவிஞரின்
நெஞ்சக் கற்பனை
காகித மீது;
டிசைன் கலைஞரின்
நெசவுக கற்பனை
நிகரிலா கோர்த்திப்
பருத்தித்
துணிமீது.
பருத்தி
பேண்ட்டீஸ்
மாதர் ஜட்டி
படைப்பு: விஐபி
VIP
Feelings
Avenues HH 867 89

சார்த்தியிருந்தன. படியேறி இடித்துக் கொண்டே இருக்க மேலே ஒரு ஜன்னல் திறந்தது. யார் என்று பார்த்து நிச்சயப் படுத்திக் கொண்டதும் கதவு மெல்லத் திறந்தது. இத்தனை பெரிய ஆகிருதியான ஆள் தடங்கல் இல்லாமல் நுழைய முடியாது என்றுபட இன்னும் கொஞ்சம் திறந்தது.

''எல்லாம் கட்டி ரெடி பண்ணி வச்சாச்சு. எங்கே வராமப் போயிடுவியோன்னு பார்த்தேன். அதுசரி எதிலே எடுத்திட்டுப் போகப் போறே? சைக்கிள் எல்லாம் இல்லியே?''

''எனக்கு சைக்கிள் விடத் தெரியாது.''

''நல்லதாப் போச்சு. இப்படியே தூக்கித் தலையிலே வச்சுக்கிட்டு சந்து பொந்து வழியாப் புகுந்து போயிடு. தப்பித்தவறி மெயின் ரோடிலே இறங்கிடாதே....''

8

சாயந்திரம் மங்கிக் கொண்டு வந்தது. எல்லா வீட்டு ஜன்னல்களிலிருந்தும் டெலிவிஷன் சத்தம். நாடு அமைதியாக இருப்பதாகச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள். ராஜ்பரத் ஓட்டல் வாசலில் போலீஸ்காரர்கள் பாரா கொடுப்பது தூரத்திலிருந்தே தெரிந்தது. பங்கஜா தியேட்டர் பக்கத்து சந்து 'வைராஜா வை' கூப்பாடு இன்றி சும்மாக் கிடந்தது. மூணு சீட்டுக்காரர்களும் விடுமுறை வாங்கிக் கொண்டார்கள். இந்த சந்து வழியே புகுந்து, புதிதாகக் கட்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிற சூப்பர் மார்க்கெட் வழியே போய் மைதானத்துச் சுவரைத் தாண்டினால் ஆஸ்டல்தான்.

சுவரை நெருங்கும் போதுதான் கவனித்தான். சுவர்மேல் வரிசையாக ஆட்கள் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். எல்லோர் கண்களும் லேடீஸ் ஆஸ்டலையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க, டப்டப் என்று ஆஸ்டல் ஜன்னல் கதவுகள் அடைக்கப்படுகிற சத்தம்.

''மச்சான் துக்கமா இருக்குடா... ஒரே சோகம்... நாம கட்சியிலே இல்லாட்ட என்னடா? தலைவர் தலைவர்தானேடா..... துக்கம் தீர வழி சொல்லுடா மச்சான்....''

''வாடா உள்ளே போய்க் இளிகளைக் கட்டிக்கிட்டு அழுதிட்டு வரலாம். அதுங்களுக்கும் பாவம் ரொம்ப துக்கமா இருக்கும்டா.''

''கதவைச் சாத்துதுங்களேடா.''

''நாம உள்ளே போறதை யாரும் பாக்கக் கூடாதுன்னு ஒரு முன்னேற்பாடு தாண்டா.... ஐயோ துக்கம் தாங்கலேடா ..... சீக்கிரம் உள்ளே போகணும்டா.... நீ போய்க் கதவைத் தள்ளுடா... கண்ணுங்களா இதோ வந்துட்டோம்.... விடியற வரைக்கும் பேசிக்கிட்டிருக்கலாம்... நாளைக்கு உங்க எல்லோருக்கும் ஆபீஸ் லீவுதானேடி.... சாவகாசமா எழுந்திருச்சாப் போதும்....''

நிலைமையின் விபரீதம் சுப்பாராவுக்கு உறைத்தது. ஆஸ்டல் வாட்ச்மேன் இன்னும் திரும்பியிருக்க மாட்டான். இருந்தாலும் அந்தக் கிழவன் என்ன செய்ய முடியும்? பின்வாசல் கதவுகளும் பலமில்லாதவை. போன் வேலை செய்யவில்லை என்று இரண்டு நாள் முன் சுப்பாராவ்தான் போய் எழுதி வைத்திருந்தான். தெருவில் வேறு ஆள் நடமாட்டம் நின்று போயிருக்கிறது.

சுவர் முழுக்கப் பிணம் தின்னிக் கழுகுகள் போல அவர்கள் வரிசையாக உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

''மாமோய்....''

யாரோ யாரையோ கூப்பிடுகிற சத்தம். சுப்பாராவ் நின்றான்.

''மாமா... உன்னைத்தான்.....'' தபதப



* ஒரு சகோதரி முருங்கைக் கீரைச் சப்பாத்தி செய்முறையைப் பற்றிச் சொல்லியிருந்தார். அதைப் போலவே வெந்தயக்கீரை, முட்டைக் கோஸ், கொத்துமல்லித் தழை, காரட், வெள்ளரிக்காய், ஆகியவற்றைப் போட்டும் விதவிதமாகச் செய்யலாம். இவற்றிற்கெல்லாம், முதலில் பச்சை மிளகாய், உப்பு, சீரகம், பெருங்காயம், (விரும்பியவர்கள் பூண்டு) போட்டு, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மேற்சொன்ன காய், கீரைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் கோதுமை மாவு, சிறிது மஞ்சள் பொடி, கொஞ்சம் லேசாகச் சூடுபடுத்திய எண்ணெயுடன், அரைத்த விழுதையும் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்திகளாக இடவேண்டும். விதவிதமான சப்பாத்திகள் சாப்பிட வெகு ஜோராக இருக்கும்.

- ரமா ரங்கநாதன்



''ஃப்ரெஷ்டேஸ் என் அன்றாடப் பழக்கங்களில் ஒன்றாகிவிட்டது. ஆபீஸிலும் சரி, சதா மீட்டிங்னு அலையும்போதும் சரி, நான் எத்தனை புத்துணர்ச்சியுடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் இருக்கேன் தெரியுமா...''

''ஒரு பேண்ட்டி லைனர் இத்தனை சௌகரியம் தருகிறதா?''

''நிச்சயமா. இது ஈரக்கசிவையெல்லாம் உறிஞ்சிக் கொண்டு விடுகிறது. வெள்ளைபடுவதுகூட எனக்குத் தெரிவதே இல்லை! அட! டியோடரண்ட்பற்றி சொல்ல மறந்துட்டேன்!''

''டியோடரண்டா! இன்னும் என்னென்ன இருக்கு?''

இது ரொம்ப சின்னதா, மெல்லிசா இருக்கறதால், அணிந்திருக்கும் உணர்வே தெரியாது. கைவசம் என் ஹேண்ட்பேகில் எப்பவுமே ஒண்ணு இருக்கும். சில சமயம் ஆபீஸ் விட்டதும் அப்படியே சிலரைப் போய் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். பேண்ட்டியை மாற்ற முடியாது. அப்ப இது எவ்வளவு சௌகரியம் தெரியுமா?''

''சரி, சரி! நான் ஒப்புக்கறேன்.''



ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேண்ட்டி லைனர்... எப்போதும் புத்தம்புதிய பேண்ட்டி அணிந்திருக்கும் உணர்வு.

வேலை செய்யும் போது, பயணத்தின் போது, உடற்பயிற்சியின் போது, கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

Freshdays is a TM of J&J, U.S.A.

everest/91/JJ/284 tm

* நான் ஒரு முறை கீழே விழுந்து என் காலில் இரத்தம் கன்னிவிட்டது. அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஒரு வயதான பெண்மணி வெல்லமும், சுண்ணாம்பும் கொண்டு வந்து கன்னிய இடத்தில் தடவி விட்டாள். (வெல்லம் (அ) சுண்ணாம்பு தடவி அதன் மேல் மற்றதைத் தடவலாம்.) இரண்டையும் சேர்த்துக் குழைத்துத் தடவக் கூடாது. பட்ட இடத்திலேயே தடவவும். மறுநாள் காயம் போயே போச்சு. மற்றவர்கள் சொன்ன போதுதான் அதைப் பற்றி ஞாபகம் வந்தது.

- இந்திரா ராகவன்



வென்று குதித்து சுப்பாராவை நோக்கி வந்தார்கள்.

''அத்தனை உருப்படிக்கும் சப்ஜாடா ரேட் பேசிடுமாமா.... போய்க் கதவைத் துறந்து வை.. வந்துக்கிட்டே இருக் கோம்னு சொல்லு..... போறபோது மாமா வைக் கவனிக்கக்கறோம். நாலு நாளைக்கு ராஜ்பரத்துலே எம்பேரச் சொல்லிச் சாப் பிட்டுக்க... என்ன நாலு ஆளை சாப்பிடற சோறு... அவ்வளவுதானே... ஜமாய்ச் சிடலாம் மாமா..... அதுசரி.... எல்லாக் கிளியும் உள்ளேதானே இருக்கு... ஊருக்கு ஒண்ணும் போயிடலியே? தினம் காதோ ரமா ரோசாப்பூ வைச்சுக்கிட்டு மொட மொடன்னு கஞ்சிப் பசையோட சேலை கட்டிட்டு வருமே, அந்தக் கிளி எந்த ரூம் மாமா?... மொதல்லே அதுகிட்டே பேச ணும்... அப்புறம் அந்த டீச்சர்... டெலி போன் ஆபீஸ் பொண்ணு, காஷியர், தாலுகா ஆபீஸ் டைப்பிஸ்ட்.... ஒரு நொண்டி டிக்கிளி கூட உண்டு இல்லே.. நொண்டின் னாலும் பால் வடியற முகம்டா.... நர்ஸம்மாவை விட்டுட்டியேடா படு பாவி... கோவிச்சுக்கப் போறது பாவம்.....''

ஒவ்வொருத்தரின் ஜாதகமுமே தெரிந் திருக்கிறது. இந்தப் பொறுக்கிகள் எத்தனை நாளாக இப்படி ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்களோ. சுப்பாரா வின் உடல் பதறியது.

''டேய் கபோதிகளா... யாராவது அந்தப் பக்கம் கால் அடி எடுத்து வச்சீங்க, கண்ணு முழியை நோண்டிப்பிடுவேன்''

''மாமா ரொம்பத் துள்றாருடா. கமி ஷனை அட்வான்ஸா வெட்டணும் போல.....''

''கழுவேறிங்களா... அழுகிச் சாவீங் கடா......''

''அது வரும்போது பாத்துக்கலாம் மாமா... நீ இப்பப் போய்க் கதவைத் திறப்பியா....''

சுப்பாராவ் பாய்ந்து அவனைத் தள்ளி னான். அவன் மோதிய வேகத்தில் சுவரிலிருந்து நாலுபேர் தடதடவென்று உதிர்ந்தார்கள்.

''மாமா உனக்கு அவ்வளவு திமி ராடா?''

''டேய்... மாமனுக்கு ஒரு பாடம் படிக்க வைக்கலாம்டா.''

''மாமாவுக்குப் படிக்கத் தெரியா துடா...''

''வேறு என்னதாண்டா தெரியும்.''

''சாப்பிடத் தெரியும்டா....''

''அப்ப சாப்பிட வச்சுடலாம்....''

அந்தக் கும்பல் இப்போது ஆஸ்டல் பற்றிய நினைப்பை ஒதுக்கி வைத்து சுப்பா ராவை ஆட்டிப்படைக்க நிச்சயம் செய்து கொண்டதுபோல் தோன்றியது.

''மாமா... மூட்டையிலே என்ன தூக் கிட்டுப் போறாப்பிலே?''

யாரோ பையைப் பறித்துத் தரையில் எறிந்தார்கள். உள்ளே இருந்து ஒரு பொட் டலம் பிரிந்து இட்லிகள் தரையில் உருண்டு மண்பூசிக் கிடந்தன.

''இட்லிடா....''

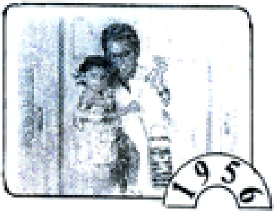
''டேயப்பா இருநூறு முன்னூறு இருக் கும் போல இருக்கே. மாமா சாயந்தர டிபனுக்கு வாங்கிட்டுப் போறியா.... மண்ணாயிடுச்சே....''

''ஆனா என்னடா? மாமா அப்படியே சாப்பிடுவார்டா....''

''அப்படீங்கறே....... அதையும் பார்த் துடலாமே.:...''

எல்லாப் பொட்டலங்களிலிருந்தும் இட்லிகளைப் பிரித்துக் கீழே எறிந்தார்கள்.

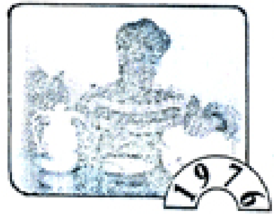
கவிதா மோகனின் குடும்ப வாழ்க்கையின் சில நினைவு கூறும் புகைப்படங்கள்



[illegible]



[illegible]



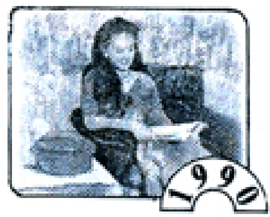
[illegible]



[illegible]



[illegible]



[illegible]

நா[illegible]

உதாரணமாக கேஸரோலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

[illegible]

ஈகிள் துணைகொண்டு எவ்வளவோ செய்திடலாம்.



ஈகிள்

கேஸரோல்ஸ்

முதன்மையானது மற்றும் முற்றிலும் சிறந்தது

DART/EI/3203 /A/TAM

பாம்பே டையிங்

வாங்குவீர் லாபமடைவீர் சலுகை *

இலவசம்

ஒரு ஜோடி
விவால்டி சாக்ஸ்
(குவாலிடி ரிவார்டு)
மதிப்பு: ரூ. 23.50
அல்லது
ஒரு 'ஸாஃப்டி'
பேபி டவல்
(அளவு: 61 × 125 செ.மீ.)
குவாலிடி: 6669
மதிப்பு: ரூ. 23.50

ரூ. 150 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

இலவசம்

ஒரு விவால்டி டி-ஷர்ட்
(பல்வேறு வண்ணங்களில்)
மதிப்பு: ரூ. 76.80
அல்லது
ஒரு அழகிய விரிப்பு
(பல்வேறு வண்ணங்களில்)
(அளவு: 137 × 229 செ.மீ.)
குவாலிடி: 52089
மதிப்பு: ரூ. 76.80

ரூ. 350 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

இலவசம்

ஒரு பிரிண்டட் விரிப்பும்
(அளவு: 137 × 229 செ.மீ.
குவாலிடி 52089)
ஒரு மேட்ச்சிங்
தலையணை
உறையும்
(அளவு: 41 × 66 செ.மீ.)
மதிப்பு: ரூ. 122.70

ரூ. 650 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

---

* இச்சலுகை குறுகிய காலம் அல்லது ஸ்டாக் உள்ள வரை மட்டுமே.

வாசகங்கள் இல்லை. தலைப்புகள் இல்லை. அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல் இல்லை.

பாம்பே டையிங்

ஸ்தாபிதம் 1879

பாம்பே டையிங்கின் அனைத்து துணிரகங்களுக்கும், ரெடிமேடுகளுக்கும் இச்சலுகை வழங்கப்படும்.
பாம்பே டையிங்கின் சில்லறை விற்பனையாளர்களிடமிருந்து ரூ. 150-க்கு மேல் வாங்கப்பட்ட துணிரகங்களுக்கு மட்டுமே இச்சலுகை உண்டு. ஸ்டாக் உள்ளதை பொறுத்து வெகுமதிகள் தேர்வு செய்யப்படும்.

+ 5% தள்ளுபடி கூப்பன்

இலவச இணைப்பு

இவைகளுடன்...

இப்பொழுது வாங்கப்பட்ட துணிரகங்களின் மதிப்பாக இக்கூப்பன் தங்களுக்கு தரப்படுகிறது.

1992 ஏப்ரல், மே மற்றும் ஜூன் மாதங்களில் பள்ளிச்சீருடைகள் வாங்கும் போது செல்லுபடியாகத்தக்கது. இச்சலுகை கேரளா, தமிழ்நாடு, மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் மட்டுமே.

இத்திட்டம் விநியோகஸ்தர்களான சிக்ராஸ் அஸோஸியேட்ஸ், கோயமுத்தூர் மற்றும் அவர்களின் ரீடெய்ல் டீலர்களால் நிர்வகித்து வழங்கப்படுகிறது.

Bankers The Federal Bank Ltd

பிடிப்பிடியாக மண்ணைத் தூவினார்கள். உமிழ்ந்தார்கள். ஒருவன் அந்தக் குவியல் மேல் ஏறிநின்று நாட்டியம் ஆடி எல்லா வற்றையும் கூழாக்கினான்.

''மாமா... வா... சாப்பாடு ரெடி..''

சுப்பாராவை இ ழு த் து க் கொண்டு போனார்கள். காலும் அரையுமாக இட்லி விள்ளல்கள் மண்ணில் சங்கமமாகி எங்கும் சாப்பாட்டு வாடை... மண் வாடை......

''சாப்பிடு மாமா....''

சுப்பாராவ் கண்களில் நீர்மல்க அவர் களைப் பார்த்தான்.

''நீ இப்போ சாப்பிடாட்டா ஆஸ்டலுக் குள்ளே போயிடுவோம். சாப்பிடு... இப் பிடியே உ தை வாங்கி ஊத்திக்கிட்டு உறங்கப் போயிடுவோம். கிளிகளை இன்னொரு நாளைக்குப் பாத்துக்கலாம்.... ஆனா ஒண்ணு.. நீ சாப்பிடு.. பாத்துட்டுத் தான் நகருவோம்.....''

சுப்பாராவ் சாப்பிடத் துவங்கினான். பைத்தியக்காரனைப் போல அந்த மண்ணில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு கவளத்தை எடுத்து வாயில் போட, நாக்கில் பட்ட மண் குமட்ட வைத்தது.

''மாமா... நீ நிறுத்தினே... இதோ உள்ளே போயிடுவோம்...''

ஆவேசம் வந்ததுபோல அவன் அந்த விநோதமான உணவைக் கவளம் கவள மாக எடுத்து விழுங்கினான். இது கனவு என்று மனம் சொல்லக் கண் நிறைந்து கன்னத்தில் வழிந்தது. வாயும் வயிறும் போதும் போதுமென்று முறையிட்டன. நாவை அசைக்க முடியாமல் மண் வாய் முழுதும் பரவித் தொண்டையை அடைத் தது. சுற்றிவர ஆர்ப்பாட்டமாகக் கைதட்டிய படி அவர்கள் கூட்டமாக நிற்க அவன் சபிக்கப்பட்டவனாகத் தரையில் அலங் கோலமாக உட்கார்ந்து மண் தின்று கொண் டிருந்தான்.

''பீப்... பீப்.....'' போலீஸ் விசில் சத்தம்.. தடதடவென்று எல்லோரும் ஓடி மறைந்தார்கள். வாய் முழுக்க மண்ணுடன் சுப்பாராவ் எழுந்திருக்க முடியாமல் ஏதோ குழறியபடி தரையில் தவழ்ந்தான். ஒரு போலீஸ்காரன் அவன் கையைப் பிடித்து மெல்லத் தூக்கினான்.

சுப்பாராவின் கண்கள் இ ரு ண் டு கொண்டு வந்தன. வயிறு நிறைந்த மாதிரி ஒரு உணர்வு. ஒரு பெரிய மயக்கத்தில் அவன் விழுவதற்கு முன் கடைசியாக அவன் பார்வை ஆஸ்டலில் பதிந்த பொழுது அந்தக் கதவுகளும் ஜன்னல்களும் திறந்திருந்தன. உ ள் ளே வரிசையாக நின்றிருந்தார்கள். குவிந்த க ர ங் க ள். அவனை நோக்கி. அவனுக்காக வேண்டி.

டைபாய்டு ஜுரம் ஏன் வருகிறது?



வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளைக் காட்டிலும், இந்தியா போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் டைபாய்டு சுரம் மிக அதிகமாக ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் இது பற்றிய சரியான புள்ளி விவரங்கள் எதுவும் இல்லையென்றாலும், நூற்றில் ஒருவருக்கு டைபாய்டு சுரம் வருவதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. மழைக் காலத்திலேயே டைபாய்டு அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

இந்தியாவில் மிகப் பரவலாக டைபாய்டு சுரம் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. 1. சுத்தமின்மை, 2. சாக்கடை நீரைச் சரிவர வெளியேற்றாமை, 3. மலத்தினால் மண்ணும், குடிநீரும் பாதிக்கப்படுவது, 4. உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமை, 5. சமையலறையைச் சரியாக , சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமை.

இருவிதமான நபர்களிடமிருந்து, டைபாய்டு தொற்றிக் கொள்ளலாம். 1. டைபாய்டு சுரம் ஏற்பட்டிருக்கும் நபர், 2. ஆரோக்கியமான, ஆனால் டைபாய்டு பாக்டீரியாக்களை உடலில் கொண்டிருக்கும் நபரிடமிருந்து. டைபாய்டு பாக்டீரியாக்கள் மலத்தின் மூலம் வெளிப்படுகின்றன. உணவுப் பதார்த்தங்கள், பால், குடிநீர், மற்றும் நம் கைகள் முதலியன மலஜலத்தினால் பாதிக்கப்படும் போது, பாக்டீரியாக்கள் நம் குடலில் நுழைந்து உடலுக்குள் பிரவேசிக்கின்றன.

ஈக்கள் மூலமாகவும் டைபாய்டு பரவுகிறது. ஈக்களின் ஆயுசு 20 தினங்களேயானாலும், 20 தினங்களிலும், ஈக்களின் உடலில், டைபாய்டு பாக்டீரியாக்கள் ஜீவித்திருக்க முடியும். டைபாய்டு பாக்டீரியா, நீரில் இரண்டு தினங்கள் மட்டுமே உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் ஈரமான மண்ணில், இரண்டு மாதங்களுக்கு மேலே உயிர் வாழ முடியும். டைபாய்டு பாக்டீரியாக்கள் வாழும் மண்ணில் விளையும் காய்கறிகளை, நாம் சரியாகக் கழுவி, சுத்தம் செய்யாமல், சரியாக வேகவைக்காமல் சாப்பிடும் போது, டைபாய்டு ஏற்படுகிறது. டைபாய்டு பாக்டீரியாக்கள் பாலில் கூட இருக்க முடியும். பாக்டீரியாக்கள் இருந்தா

லும், பாலின் ருசியோ, தோற்றமோ பாதிக் கப்பட மாட்டாது. மேலும் பாலில் பாக்டீரி யாக்கள் பன்மடங்காகப் பெருகும் வாய்ப் பும் உள்ளது. உஷ்ணப்படுத்துதல், உலர வைத்தல், கொதிக்க வைத்தல், குளோரின் சேர்த்துச் சுத்தம் செய்தல் போன்ற முறை களில் டைபாய்டு பாக்டீரியாக்களைக் கொல்ல மு டி யு ம். (பதார்த்தங்களைக் குளிரினால் உறைய வைக்கும் போது கொல்லப்படுவதில்லை)

முதலில் இந்த பாக்டீரியாக்கள், குடலில் புகுந்து அங்கிருந்து, உடலின் பல பகுதிகளுக்குச் செல்கிறது. இரு வாரங் களுக்குப் பிறகு, குறிப்பிட்ட நபருக்கு ஜுரம், தலைவலி, உடல்வலி ஏற்பட்டு, பசியின்மை ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கல், அல்லது மலம் நீர்த்துப் போவது, வயிறு உப்பிக் கொண்டு இருப்புக் கொள்ளாமை போன்றவை ஏற்படலாம். சிலருக்கு, வறண்ட இருமலும், மூக்கிலிருந்து இரத் தம் வருவதும் ஏற்படலாம்.

ஒரு நபருக்கு, நீண்ட நாட்கள் ஜுரம் இருப்பதாலேயே, அது டைபாய்டு என்று கூறி விட முடியாது. டைபாய்டு சுரம் ஏற் பட்டிருக்கும் நபருடைய உடல்நிலை ஏறக் குறைய, மலேரியா, காசநோய் பீடித்த நப ருடைய உடல்நிலையை ஒத்திருக்கும் தன்மையுடையதால், ச ந் தே க ம ற, டைபாய்டுதான் என்று அறிந்து கொள்ள, பல பரிட்சைகள் செய்துதான் கூற முடியும்.

சுரத்தின் ஆரம்ப நிலையிலேயே, சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், சுரம் அதிக மாகி, நோயுற்றவருக்கு நீர் வற்றிய நிலை (Dehydration) ஏற்படலாம். ஜன்னி கண்டு, கோமா நிலை கூட ஏற்படலாம். சில நேரங் களில், குடலுக்குள் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படலாம் அல்லது குடலில் சிறு துவா ரங்கள் ஏற்படலாம். இதனால் வலி ஏற்பட்டு, இரத்த அழுத்தக் குறைவும், அதிர்ச்சியும் ஏற்படலாம்.

நல்ல சிகிச்சை ஆரம்பித்து, ஒரு மாதத் திற்குள் சுரம் தணிந்து, கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். சுரம் குணமாகி வரும் நிலையில் நோயாளி, மிகவும் பலஹீனமாக இருப் பார். மேலும் தற்காலிகமாக, தலைமயிர் உதிரும் நிலையும் ஏற்படலாம். கர்ப்பி ணிக்கு டைபாய்டு வந்தால், கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படலாம். ஆனால் தற்காலத்தில் மிகச் சக்திவாய்ந்த மருந்துகள் இருப்பதால், கோளாறுகளை ஆ ர ம் ப த் தி லே யே தவிர்த்து, அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

பொதுவாக, டைபாய்டு சிகிச்சைக்கு ஆண்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகளே சிறந் தவை. நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் அறி முகப்படுத்தப்பட்ட குளோரம்பினிகால் (CHLORAMPHENICOL) மருந்து இன் றைக்குக் கூட மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப் படுகிறது. இரு நாட்களிலிருந்து நான்கு நாட்களில் ஜுரம் தணியும். ஆனால் மருந்தைக் குறைந்தது இரண்டு வாரங் களுக்காவது சாப்பிட வேண்டும்.

குளோரம்பினிகால் மருந்து சாப்பிடும் போது, சில வேளைகளில் மிக அபூர்வ மாக, இரத்தம் உற்பத்தியாவதின் வேகம், குறையலாம். எனவே, சில டாக்டர்கள், ஆம்ப்பிசிலின், அமோக்ஸிலின் காட்ரி மொக்ஸலோல் போன்ற மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்கின்றனர். ஆனால் இம் மருந் துகள் சுரத்தைக் குறைக்க வெகுநாட்கள் எடுத்துக் கொள்கின்றன.

நோயுற்றவரை, நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானது. போஷாக்கு நிறைந்த ஆகாரம், எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும், மென்மையான தாகவும் இருக்கும் ஆகாரம் கொடுக்கப்பட



வேண்டும். திரவ ஆகாரம், பத்திய ஆகாரம் மிகச் சிறந்தது. நோயாளிக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் கூட, மலமிளக்கி, எனிமா போன்றவை கொடுக்கக் கூடாது. குடல் மிகவும் பலஹீனமாக இருப்பதால் மலமிளக்கி, எனிமா போன்றவை, குடலில் இரத்தப் பெருக்கை உண்டாக்கலாம். அல்லது குடலில் சிறு துவாரங்கள் ஏற்படலாம்.

நோய், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களைத் தொற்றிக் கொள்ளாவண்ணம், நோயாளியைத் தனியாக வைக்க வேண்டும். நோயாளியின் மலத்தை அடிக்கடி, டைபாய்டு பாக்டீரியாக்களுக்காகப் பரிட்சை செய்ய வேண்டும். பாக்டீரியாக்கள் இல்லை என்று நிச்சயமாகத் தெரிகிற வரையில், தொடர்ந்து மலம் பரிட்சிக்கப்பட வேண்டும். நோயாளியின் மலத்தின் மேல் பினாயில் ஊற்றியோ அல்லது பிளீச்சிங் பவுடர் தூவியோ, தொற்று நீக்கம் செய்து பிறகு மலத்தை அகற்ற வேண்டும். நோயாளிக்குப் பணிவிடை புரிபவர்களும் தங்கள் கைகளை அடிக்கடி, நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மருந்தைச் சரியாக உட்கொள்ளாவிட்டால், ஒருசில நபர்களுக்கு மறுபடியும் டைபாய்டு சுரம் வரலாம். முதன் முதலாக டைபாய்டு வரும் போது எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதோ, அதே சிகிச்சைதான் சிறந்தது. சில சமயங்களில், சுரத்திலிருந்து தேறி குணமடைபவர்கள் மலத்தில் பாக்டீரியாக்கள் இருப்பதுண்டு. எனவே சுரம் நின்று விட்டது என்று மலப் பரிசோதனை செய்வதை நிறுத்தக் கூடாது. சுரம் சரியாகி விட்டபோதிலும், மலத்தில் பாக்டீரியாக்கள் இருந்தால், தக்க மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இம்மாதிரியான நபர்கள், உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு அருகேயே வரக் கூடாது.

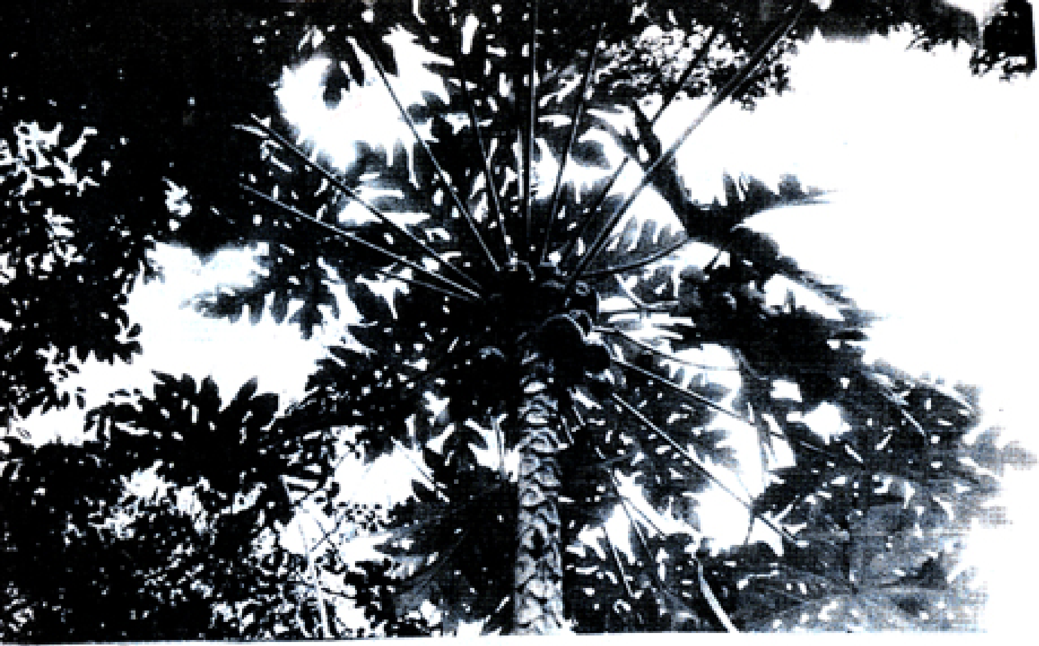
ஒருமுறை டைபாய்டு சுரம் ஏற்பட்டால், கணிசமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்படுகிறது. டைபாய்டு வேக்சின் இரண்டு டோஸ் மருந்திலேயே, சுமார் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு 75% பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பூஸ்டர் டோஸ் போட்டுக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

மருந்துகளை விட, மிக முக்கியமானது, நோயாளியின் சுத்தம், ஆகாரத்தைச் சரியாக சமைப்பது, நீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது, முக்கியமாக, மழைக் காலங்களில், வெளியிடங்களில் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பது போன்றவை.

- ராஜீ



அப்பப்பப்பா!
புத்துணர்வூட்டும் சக்தி!
ஏ.வி.டி ன்னா
ஏ.வி.டி தான்!
PREMIUM
AVT
ஏ.வி.டி.
Garden Fresh
CTC TEA
ஏ.வி.டி.
பிரிமியம்-டீ
அதிகசுவை!
அதிகதிடம்!
அதிககோப்பை!
வாங்கிட்டீங்களா!
வாங்கிட்டீங்களா!!



இந்த மரத்தை அநேகமாக யாரும் விரும்பி வளர்ப்பதில்லை. இது தானாகவே விதை விழுந்த இடத்தில் முளைக்கிறது. ஒரு சிலர், ''ஐயோ! பப்பாளிப் பழமா? அது நெருப்பு. சாப்பிட்டால் சீதபேதி வரும். குழந்தைக்குக் கொடுக்காதே'' என்று பயமுறுத்துவார்கள்.

நம் மக்கள் இன்னமும் பப்பாளியின் மகிமையை அறியாமல் இப்படி பயப்படுகிறார்கள்.

இம்மரத்தின் இலை, காய், பழம் என்று அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

பப்பாளியின் அதிகம் முற்றாத இலையின், தடித்த நரம்பை நீக்கிவிட்டு இலையை மட்டும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனை வேப்பெண்ணையுடன் வதக்கி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் குறையும்.

உடலில் ஏற்படும் எத்தகைய கட்டிகளானாலும் பப்பாளி இலையை மை போல அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் அவை உடைந்து சீழும், ரத்தமும் வெளி வரும். தொடர்ந்து பற்றுப் போட்டுக் கொண்டு வந்தால் கட்டிகளில் உள்ள அத்தனை சீழும் வெளி வந்து கட்டிகள் காய்ந்து விடும். கட்டிகள் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பின் கட்டிகள் உடையாமலேயே வாடி மறைந்து விடும்.

ஒரு சிலர் நன்றாக பெருத்து கைகால்களைக் கூட அசைக்க முடியாமல், வேலை செய்ய முடியாமல் சிரமப்படுவார்கள். இந்த ஊளைச் சதைக்காரர்கள் தங்கள் உடல் பருமனைக் குறைக்க பல வழிகளிலும் முயற்சி செய்வார்கள். ஆனால் பப்பாளிக் காயைத் தினமும் உண்டு வந்தால் உடல் மெலியும்.

பப்பாளிக் காய் சூடு நெருப்பு என்று சொல்பவர்கள் அதன் உண்மையை அறியாதவர்கள். உண்மையில் பப்பாளிக்காய் சூடேயல்ல. யாரோ கட்டிவிட்ட கதையைக் கொண்டு, நல்ல பலன் தரக்கூடிய ஒரு கனியைச் சாப்பிட பயப்படுகின்றோம்.

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் புளியை விட பப்பாளிப் பழம் எட்டு மடங்கு உஷ்ணம் குறைவானது. மாம்பழத்தை விட நாலு மடங்கு சூடு குறைவானது. அப்படி இருக்கும் போது இதைச் சாப்பிட அஞ்சத் தேவையில்லை.

பப்பாளிக் காயைத் தேவையான

பப்பாளி

அளவு எடுத்து, அதன் தோலைச் சீவிவிட்டு இரண்டாக நறுக்கி உள்ளே உள்ள விதைச் சடைகளை நீக்கிவிட்டு அதன் சதைப் பகுதியைத் தேவையான அளவு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதைப் பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகக் கழுவி, எடுத்து அத்துடன் பச்சைப் பயறு, அல்லது கடலைப் பருப்புப் போட்டு கூட்டு வைக்கலாம். இதைத் தனியே பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம். மாமிசத்துடனும், இறால் மீனுடனும் கூடப் போட்டுச் சமைக்கலாம்: சாம்பார் அல்லது பருப்புக் குழம்பிலும் போடலாம்.

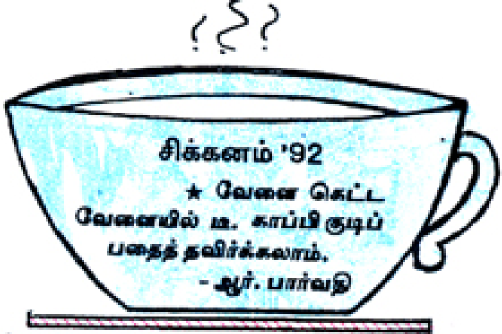
குழந்தைக்குத் தேவையான தாய்ப்பால் சுரக்காத தாய்மார்கள் வாரம் இருமுறை பப்பாளிக் காயைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவார்களேயானால், அவர்களிடம் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பால் தாராளமாக சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

சில சமயங்களில் சில இறைச்சி எவ்வளவு நேரம் வேக வைத்தாலும் வேகாது. ரப்பர் போன்ற நிலையிலேயே இருக்கும். இதைச் சாப்பிடுவதும் கஷ்டம். இதற்கு பப்பாளிக்காய் ஒரு சமய சஞ்சீவி போல் உதவுகிறது. இறைச்சியின் அளவில் எட்டில் ஒரு பங்கு பப்பாளிக்காயை வேகாத இறைச்சியுடன் சேர்த்து ஒரு ஆவி வேக விட்டால் போதும். இறைச்சி பஞ்சு போல மிருதுவாகி, சாப்பிட ருசியானதாக மாறி விடும். ஒருமுறை செய்து பார்த்தால் உண்மை உங்களுக்கே புரிந்துவிடும்.

மூன்று மாத கருவுடன் கூடிய கர்ப்ப ஸ்திரீகள் மட்டும் பப்பாளிக்காயைச் சாப்பிடக் கூடாது. இந்த இளங்கருவை, பப்பாளிக் காயிலுள்ள ஒரு விதமான இரசாயனப் பொருள், எந்தவிதமான கஷ்டத்தையும் கொடுக்காமல் கலபமாகக் கலைத்து வெளியேற்றி விடும். ஆகையால் எந்த ஒரு கர்ப்பவதியும் பப்பாளிக்காயைச் சாப்பிடக் கூடாது.

வேறு எந்த வகையான பழங்களிலும் இல்லாத உயிர்ச் சத்து இந்த பப்பாளிப் பழம் ஒன்றில்தான் உள்ளது. பலஹீனமான உடலை பலப்படுத்தி அந்த மனிதனை பல மிக்க மனிதனாக மாற்றக் கூடிய சக்தி இக் கனி ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு.

ஒருவன் பகல் உணவிற்குப் பின் நன்றாகப் பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தில் இரண்டு ரூபாயெடை வீதமும், இரவு படுக்கப் போகும் பொழுது சுத்தமான பசுவின் பால் ஒரு டம்ளர் வீதமுஞ் தொடர்ந்து இருபத்தியொரு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அவர் உடல் எந்த அளவில் உறுதியான சதைப் பற்று பெற்று பலசாலியாக மாறி இருக்கிறார் என்பது தெரியும்.



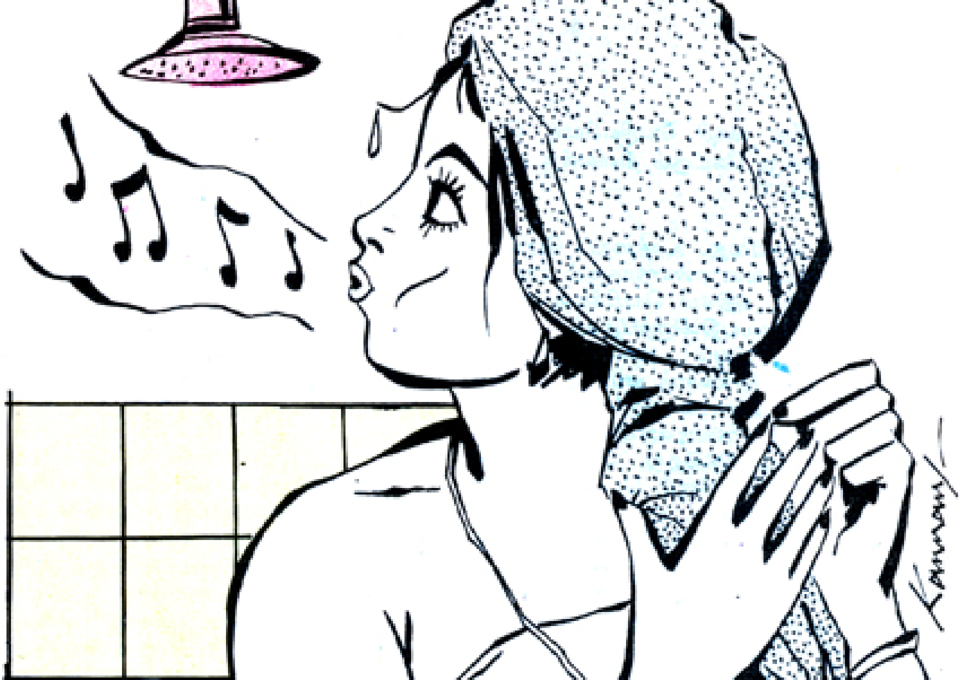
ஒரு நாளைக்கு 5 ஆப்பிள் விதம் ஆறு மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் கிட்டாத பலன் இந்த 21 நாட்களில் கிடைக்கும். விலையுயர்ந்த டானிக்குகளை ஆறு மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் கிட்டாத பலன் இந்த இருபத்தியொரு நாட்களில் கிடைத்துவிடும்.

இது பல வியாதிகளையும் குணப்படுத்துகிறது. இது மனித உள்ளுறுப்புக்களான கல்லீரல், மண்ணீரல், இவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும். மலக் குடலில் வாசம் செய்யும் கிருமிகளைக் கொன்று வெளியேற்றும். ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுத்து, நல்ல ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும். மங்கிய கண்பார்வையைத் தெளிவடையச் செய்யும். பற்களில் ஏற்படும் பலவிதக் கோளாறுகளைப் போக்கி விடும். சிறுநீர்ப்பையில் ஏற்படும் கல் அடைப்பை குணப்படுத்தும். மலச்சிக்கலையும், காலில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்பையும் போக்கும். மூளைக்கும் பலம் தரும். நல்ல அறிவை விருத்தியாக்கும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளை இரத்தத்தில் சேரவிடாமல் பாதுகாக்கும்.

இவ்வளவு நல்ல குணங்களைக் கொண்ட பப்பாளியை நாம் ஒருபோதும் வெறுக்கலாகாது. அதை நம் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தினசரி பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட தினசரி ஒரு பப்பாளிப் பழம் வாங்க வேண்டியதில்லை. நன்றாக பழுத்த ஒரு பழத்தை வாங்கிவந்து, நீளமாகக் கீறி, அன்றைக்குத் தேவையான அளவு பழத்தைத் துண்டாக வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு, மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை, சுத்தமாக நீரில் நனைத்து நன்றாக மடித்து பழத்தை அப்படியே சுருட்டி வைத்துவிட வேண்டும். மறுநாள் தேவையான அளவு வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு மறுபடி ஈரத் துணியில் சுற்றிப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்துவிட வேண்டும். இந்த விதமாக ஒரு பழத்தைப் பல நாட்கள் பயன்படுத்தலாம். கெடாது. அப்படியே இருக்கும்.

- பிரேமலதா சிவகுமார்



இளமையை இழுத்துப் பிடிக்கலாம்!

மேலை நாட்டவர்கள் வயது 60 க்கும் - 80 க்கும் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு வாழ்க்கையை என்றுமே இளமையாய் கழிப்பதை வியப்போடு நோக்கும் நம்மில் பலர் நாற்பது வயது ஆகிவிட்டாலே 'இந்த அவசர வாழ்க்கை அலுத்துவிட்டது, இனி மேல் இளமையாய் இருந்து என்னத்தைச் சாதிக்கப் போகிறோம்' என்று அலுத்துக் கொள்கிறோமே ஏன்?

நடுத்தர வயதாகிவிட்டால் நமக்கு 'டாடா' காட்டிவிட்டு ஓடும் இளமையை இழுத்துப் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் பலருக்கும் இருக்கிறது. அதைச் செயலில் காட்டுவது எப்படி என்பதுதான் தெரியவில்லை.

மனதினையும், உடலையும் இளமையாய் வைத்திருந்தால் நமக்கு மட்டுமல்ல நம்முடன் பழகும் மற்றவர்களுக்கும் நம் உற்சாகம் தொற்றிக் கொள்ளும்.

ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலையில் முக்கால்வாசிப் பெண்கள் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். காலை எட்டு ஆனாலே அரக்கப்பரக்க சமைத்து விட்டு வேலைக்குச் செல்ல பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓடும் அவசரத்தில் இளமையாய் இருக்க இதோ ஒரு கிரீம் என்றால் தடவிக் கொண்டு அவர்களால் ஊற முடியுமா காலை வேளையில்? அல்லது சமச்சீரான சத்துள்ள காய்கறிகளைத் தேடிப் பிடித்து சமைத்து ஆற அமர சுவைத்துத்தான் சாப்பிட முடியுமா? முகம் பளபளக்க ஃபேஷியல் மசாஜ் தேவை என்று உண்டான காசையும் கொடுத்து மணிக் கணக்கில் ப்யூட்டி பார்லரில் தவம் தான் செய்ய முடியுமா?

எனவே கிடைக்கும் நேரத்தில் இருக்கும் வசதியில் இளமையாய் இருக்க சில யோசனைகளைக் கூறுங்களேன் என்று தோல் மற்றும் அழகுக் கலை மருத்துவரான டாக்டர் ஆனந்தை அணுகிக் கேட்ட போது -

''பலருக்கு தங்கள் இரண்டாவது குழந்தை எல்.கே.ஜி. படிக்கும்போதே தலை முடி நரைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு ஆண்பிள்ளை மாதிரி பின்னாடி தென்னம்பாளையாய் சொட்டை கூட விழுந்து விடுகிறது. முகம் இளமையாய் இருந்தாலும் தலை வெளுப்பாகும்போது குழந்தைகளின் அப்பா அம்மா என்கிற

நிலையிலிருந்து மாறி பெரியப்பா, பெரியம்மாவா என்று கேட்கும் நிலைக்கு வந்து விடுகிறோமே?''

''என்ன செய்வது. உரத்தைப் போட்டு செயற்கையாய் வளமுள்ளதாக்கும் காய்கறி சாப்பிடுவதும், அதிகம் கெமிக்கல் கலந்த ஷாம்பூவை சிறுவயதிலிருந்தே உபயோகிப்பதும் பரம்பரையும் தான் இதற்குக் காரணம். முன்பெல்லாம் ஐம்பது வயதிற்குத்தான் தலை நரைக்க ஆரம்பித்தது. இப்போது முப்பது தாண்டினாலே முன்னுச்சி மயிர் வெளுத்துவிடுகிறது. வெளுப்பான மயிரைக் கருமையாக்கும் பெரும்பாலான டைகள் (மருதாணி உட்பட) 'பேரா பினைல்ட் ட்ராமைன்' ஐக் கொண்டது. இது தலையில் தங்கினால் ஒரிஜினலாக கறுப்பாக உள்ள முடியையும் வெளுப்பாக்கி விடும். ஹேர் டைகள் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு ஐந்து வருடங்கள் கழித்துத் திட்டுத் திட்டாக கருப்புத் திட்டுகள் முகத்திலும் உடம்பின் மற்ற பாகங்களிலும் தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.

எனவே வருமுன் காப்பதே சிறந்தது. இள நரைக்கு 'பேரா அமினோ பென்சாக்' அமிலம் கலந்த மாத்திரைகளை (மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு) நாளைக்கு 4 தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இவ்வகை மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதால் மயிர் கால்களுக்கு ஊட்டச் சத்து அளிப்பதுடன் வெளுத்த மயிர்களை மூடினாற் போல அதைச் சுற்றிக் கருமையான லேயர்கள் வளரத் தொடங்கும். தலை மயிர் கொட்டாதிருக்க குளிக்கச் செல்வதற்கு முன் இரண்டு நிமிடம் எண்ணெய் தடவி கைவிரல்களால் அழுத்தி அழுத்தி தலை முழுக்க பிடித்து விடுங்கள். இது இரத்த ஓட்டத்தைத் தலையில் அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் மயிர்கால்களுக்கு ஊட்டச் சத்துக் கிடைக்க வகை செய்யும்.

''முகம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் நெற்றிச் சுருக்கம், உதடுகளின் இருபுறமும் கருப்புக்கோடுகள் மங்குகள், டபுள் சீக் என்று சொல்லக் கூடிய இரட்டைக் கன்னம் என்று ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எத்தனை மேடுபள்ளங்கள் முகத்தில். இவைகளைப் போக்க எளிய வழிகள் ஏதேனும் உண்டா?

''முதலில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்க் காலத்திலும் சரி சில்லென்ற நீர் உடம்பில் படும் போது தோல் சுருங்கி சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் தனது பழைய நிலையை அடைகிறது. இந்தச் சுருங்கி விரியும் தன்மையால் தோலின் மேல் உள்ள இறந்த செல்கள்தானாக விழுந்துவிடுகின்றன. எதற்கெடுத்தாலும் (பிரச்னை வந்தாலும் கூட) பாஷுனுக்குக் கூட நெற்றியைச் சுருக்குவதை நிறுத்துங்கள். இப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு வெகு சீக்கிரமாகவே நெற்றியில் சாதாரண நிலையிலும் சுருக்கம் நிரந்தரமாக ஏற்பட்டு விடும். கன்னத்தில் இருக்கும் கருப்புக் கோடுகள் நீங்க அடிக்கடி விசில் (காற்றை வெளியேற்றும் நிஜுசில்) அடியுங்கள். (பாத்ரூமில்) செய்யலாம்.) குளிக்கும்போது பின் சமைக்கும் போது வாயிற் கொழுக்கட்டை அடைத்துக் கொண்டாற்போல் உப்பிக் கொண்டு 2 நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் நார்மல் நிலைக்கு வாயைக் கொண்டு வாருங்கள். ஒரு நாளைக்கு 15, 20 தடவை செய்யலாம்.

* சுற்றுப்புறச் சூழல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமானால் மரம் வளர்க்க வேண்டும். ஆகவே கிரகப்பிரவேசத்திற்கு செல்வோர் பரிசுப் பொருளாக மரக் கன்றுகளையோ அல்லது பூச்செடிகளையோ பரிசாக கொடுக்கலாம். ஃப்ளாட் ஆக இருந்தால் பூந்தொட்டிகளையும் இன்டோர் செடிகளையோ பரிசாக அளிக்கலாம்.

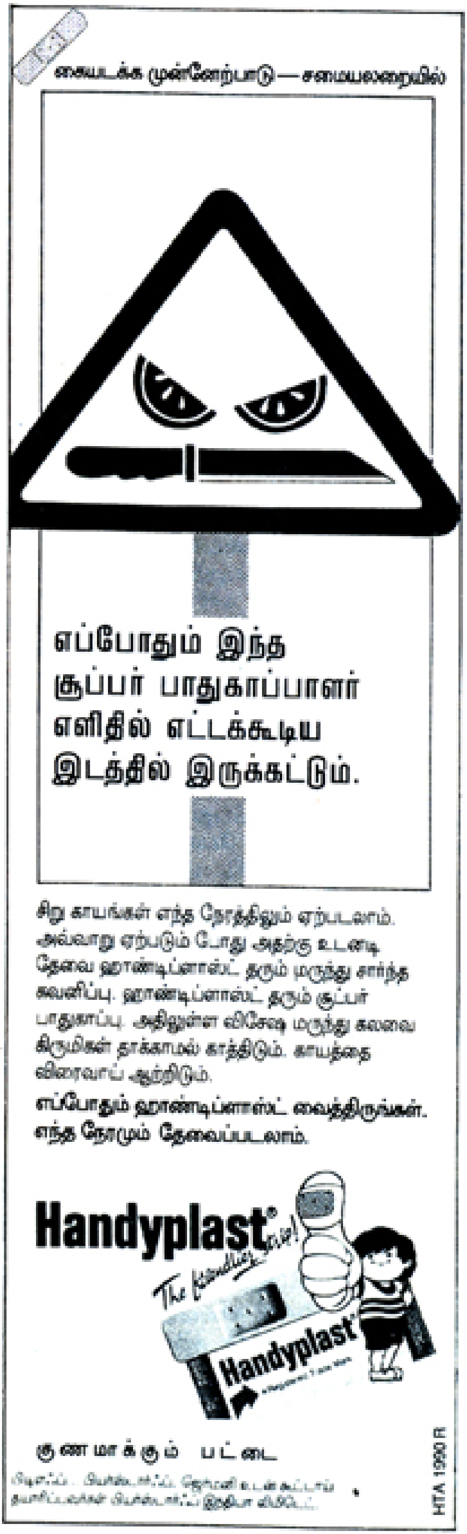
- திருமதி சுப்ரமணியம்





* உங்கள் பையன் ஷர்ட்களில் அடிக்கடி மசியை (Ink) கொட்டிக் கொள்கிறானா? அந்த மசிக் கறை அகல, அந்த இடத்தில் கொஞ்சம் புழுங்கல் அரிசி சாதத்தை அல்லது ரொட்டியை வைத்து பரபரவென்று தேய்த்து, அலசுங்கள். மசிக்கறை மாயம்.

- திருமதி. தேவனாதன்


கையடக்க முன்னேற்பாடு — சமையலறையில்
எப்போதும் இந்த
சூப்பர் பாதுகாப்பாளர்
எளிதில் எட்டக்கூடிய
இடத்தில் இருக்கட்டும்.
சிறு காயங்கள் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படும் போது அதற்கு உடனடி தேவை ஹான்டிப்ளாஸ்ட் தரும் மருந்து சார்ந்த கவனிப்பு. ஹான்டிப்ளாஸ்ட் தரும் சூப்பர் பாதுகாப்பு. அதிலுள்ள விசேஷ மருந்து கலவை கிருமிகள் தாக்காமல் காத்திடும். காயத்தை விரைவாய் ஆற்றிடும்.
எப்போதும் ஹான்டிப்ளாஸ்ட் வைத்திருங்கள். எந்த நேரமும் தேவைப்படலாம்.
Handyplast®
The handier one!
Handyplast
குணமாக்கும் பட்டை
HTA 1990 R


கண்டுபிடியுங்கள்
IODISED
FLO
SALT
FREE-FLOWING ANTI-CAKING
VACUUM PROCESSED
சமையல் உப்பின் சிறப்பு,
டேபிள் உப்பின்
தூய்மை இரண்டரக்கலந்து
சுலபமாக
இயங்குவதற்காகஅழகாக பாக்
செய்யப்பட்டிருக்கிறது.
தூய்மையான
உப்புப் பொடிகள், நிறைந்த
ஆரோக்கியத்திற்கு.
அயோடைஸ்டு
செய்யப்பட்டுள்ளது.
1 கிலோ
மற்றும் 500 கிராம்
பேக்கில்
கிடைக்கிறது.
ஃப்ளோ ஸால்ட்
சுவையான வாழ்க்கைக்கு
தேவையான உப்பு

பின் மனத்தில் கடவுளைத் தியானித்துக் கொண்டே ஓம் என்று வாயை நீளவாக்கில் செய்வது முகத்திற்கு நல்ல பயிற்சி ஒரு புறம், மனதிற்கும் ஆரோக்கியம். அமினோ ஆசிட் கலந்த எந்தவகை மாத்திரையும் இள மையைப் பாதுகாக்கும். (தோலை அதே சமயம் மிருதுவாகவும் வைத்துக் கொள் ளும்). முகத்தில் உள்ள மங்குகள் மறைய ஸ்டிஃப்பாவாகவும் வைடமின் 'ஈ' கிரீம் தேய்ப்பதுடன் வைடமின் சி மாத்திரை களைத் தினமும் (35 வயதிற்கு மேற்பட்ட வர்கள்) உட்கொள்வதால் எத்தகைய பாதிப் பும் ஏற்படாது. வேண்டாத அல்லது அதிகப்படியான சத்துகள் சிறுநீரின் மூலம் வெளிப்பட்டுவிடும். ஆனால் மங்குகள் மறைய ஆரம்பித்தவுடன் வைட்டமின் ஈ கிரீம் உபயோகிக்கும் முறைகளைக் குறைத் துக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்து 'டபுள் சீக்' என்று சொல்லக் கூடிய மேடான கன்னங்கள். இது முக்கால் வாசி தப்பான முக மஸாஜால் ஏற்படுவது. ப்யூட்டி பார்லரிலும் சரி, வீட்டிலும் சரி பேசியல் மஸாஜ் செய்பவர்கள் எத்தனை முறை என்றும் எந்த வகையில் முகத்தை வட்டமாகத் தேய்க்க வேண்டும் என்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வயது ஆக ஆக மூக்கின் மேல் ஏற்படும் வெண்மை, கருமைப் புள்ளிகள் அதிகரிக் கின்றவே. இவைகளை நிரந்தரமாக போக்க வழிகள் உள்ளனவா?

ஏனில்லை? எண்ணெயில் போட்ட பதார்த்தங்களை ஏறெடுத்துப் பார்க்கா தீர்கள். தினமுமே ஐந்து நிமிடம் தப்பினால் இரண்டு நிமிடம் ஸ்டீம் பாத் கொடுங்கள் முகத்திற்கு. இதற்காகத் தனியாக உட்கார வேண்டியது இல்லை. குக்கர் ஆவியைச் சிறிது தள்ளி நின்று பிடித்தால் கூட போதும். வெந்நீரை இறக்கி வைத்துப் பிடிக்கலாம்! சமையலறையில் இது போல் எத்தனையோ எளிய முறைகள் உள்ளன. எண்ணெய்ப் பசை நீக்கும் சோப்பாகத் தேர்ந்தெடுத்து உபயோகியுங்கள். 'பாலன்ஸ்டு டயட்!' என்று தேடி ஓட முடியாவிட்டாலும் ஸோயா பீன்ஸ் அடிக் கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். புரோட்டீன் சத்து அதிகம் நிறைந்த இவ் வுணவு இதயத்திற்கும் நல்லது.

நடுத்தர வயது பெண்களில் மூன்றில் இரண்டு பேருக்காவது வயிறு பெருத்து விடுகிறது. இதுவே பார்ப்பதற்கு வயதான பெண்மணியின் தோற்றத்தைத் தந்துவிடு கிறது.

குனிந்து பின் நிமிர்ந்து அதிகம் வேலை செய்ய விரும்பாத பெண்கள் வயிற்று பாகத்தை உள்ளுக்கிழுத்து 10 அல்லது 20 எண்ணிக்கைக் கடந்தவுடன் மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். இந்த வகைப் பயிற்சியைப் பஸ்ஸிற்காகக் காத்திருக்கும் போதோ அல்லது மற்றவர் களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதோ கூடச் செய்யலாம். மிகச் சுலபம். பலன் அதி சீக்கிரம் கிடைக்கும். இதனால் வயிற்றுத் தசைகள் உறுதியாவதுடன் அது சுருங்கி உடலோடு கச்சிதமாகிப் பார்ப்ப தற்குக் கம்பீரமாக இருக்கும். இந்தப் பயிற் சியை ஒரு ஹாபியாகவே அடிக்கடி செய் யும் மேலை நாட்டுப் பெண்மணி ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். பார்ப்பதற்கு அவரது மகளைவிட மிகவும் இளமையாய் காணப் படுவார்.

நன்றாக நிமிர்ந்து காலைவீசி நடப்பது, குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது சமவிகித உணவு சாப்பிட முடியாமல் போனாலும் இரும்புச் சத்து, விட்டமின் சி, மற்றும் அமினோ ஆசிட் மாத்திரைகளை அளவோடு சாப்பிடு வதால் ஐம்பத்தைந்து வயதானாலும் நிச்சய மாக (10, 15 வயது குறைவாக) 30 அல்லது 35 வயதென்றுதான் குறைத்து மதிப்பிடப் பட்டு இளமைத்தோற்றத்தோடு நீங்கள் திகழலாம்.

– கீதா



வீட்டுப் பூஜை மற்றும் கோவிலில் தரப்படும் பூமாலைகளில் உள்ள ஜரிகை நூல்களைத் தூரப் போடாமல் எடுத்துக் கட்டையில் நூல் போல் சுற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். வீட்டில் உள்ள பழைய குக்கர் காஸ்கட்டில் (ரப்பர் வளையத்தில்) பொறு மையாக நெருக்கமாகச் சுற்றிவிடவும். நடு வில் ஒரு கிளி பொம்மையைக் கட்டிவிட்டால் அழகான வளையத்தில் கிளி ஊஞ்சலாடும் பொம்மை உங்கள் வீட்டை அலங்கரிக்கும். இந்த அலங்காரக் கிளி வளையத்தை உங்கள் வீட்டு வரவேற்பு அறையில் கட்டித் தொங்க விடலாம்.

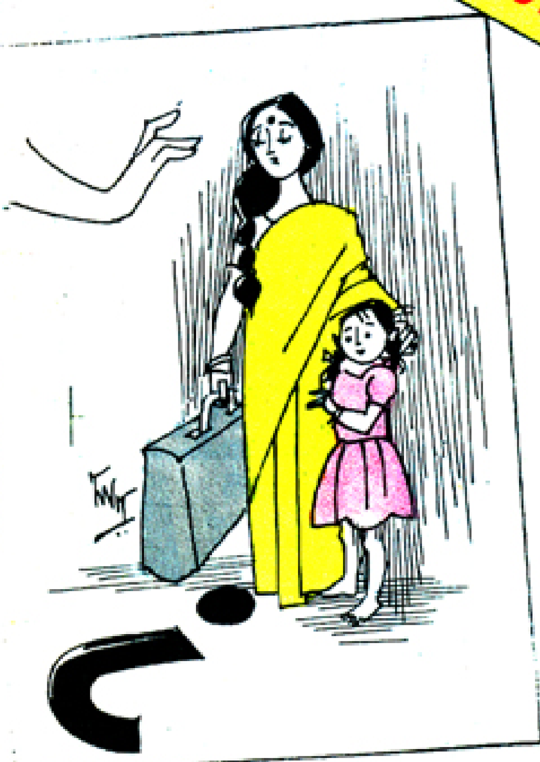
– பாலா

மனைவியை அடிக்கும் கணவன்மார்கள்!

மத்தியதர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள் மீனா. காதல் திருமணம் செய்து கொண்டு பெற்றோரின் வெறுப்பை சம்பாதித்துக் கொண்டவள். குழந்தைகளும் பிறந்தன. ஆனால் அவளது கணவனோ சரியான முன் கோபக்காரன். சாதாரண விஷயத்துக்கெல்லாம் கூட மனைவியை கைநீட்டி அடிக்கும் குணம் கொண்டவன். முன்பு பிடிவாத குணம் கொண்ட மீனா எப்படி அடி வாங்குகிறாள். ஏன் எதிர்ப்பதில்லை? முதல் நாள் ராத்திரி கணவனிடம் நன்றாக அடி வாங்கி விட்டு மறுநாள் காலையில் ஒன்றுமே ஆகாதது போல் மார்க்கெட் போய் காய்கறி வாங்கி, குழந்தைகளை ஸ்கூல் அனுப்பி... எப்படி? அவள் காண்பித்துக் கொள்ளாவிட்டாலும் அவளுடைய சிவந்த கன்னம் விரல் பதித்திருப்பதை வெளிச்சம் போட்டு விடும்.

ஷீலாவின் கணவன் பெரிய பிஸினஸ் மேன். ஆடம்பர வாழ்க்கை. முத்தான குழந்தைகள். ஆனால் இதென்ன? ஒரு பார்ட்டியில் அவளைச் சந்தித்த போது பிரமித்துப் போனேன். சாமர்த்தியமாக போட்டுக் கொண்ட மேக்கப்பின் பின்னே கீறல்கள், கண்ணின் கீழ் கருநீலம் கொண்ட வளையங்கள்... மைகாட்! இத்தனை பணக்காரப் பெண்ணை கணவனைத் தவிர வேறு யார் கைநீட்டி அடித்திருப்பார்கள்?

என் வீட்டு வேலைக்காரி குலாபி சரியான வாயாடி. வாய்ச் சண்டையில் அவளை 'யாரும் வெல்ல முடியாகது. ஆனால் அவளும் தன் நோஞ்சானான குடிகாரக் கணவனிடம் அடிபடாத நாளில்லை. 'நாளையிலிருந்து தனியா இருக்கப் போறேன்' என்று சவடால் விடுவதுடன் சரி.



அடி வாங்கும் பெண் மௌனம் சாதிப்பதேன்? அதைப் பார்ப்பவர்களும் 'நமக்கேன் வம்பு? பிறத்தியார் வீட்டுச் சமாசாரத்தில் நாம் ஏன் மூக்கை நுழைக்கணும்' என்று மெத்தனமாக இருந்து விடுவார்கள். ஆனால் சுவரில் காதைப் பதித்து பக்கத்து வீட்டில் என்ன நடக்கிறது என்று கேட்பதிலோ அல்லது வேலைக்காரியிடம் வம்பு கலெக்ட் பண்ணுவதிலோ ஒரு குறைச்சலுமில்லை.

அடிப்பதற்குக் காரணம் ஆயிரம் இருக்கலாம். ஆனால் இந்த மாதிரி கொடூரமான கணவனுக்குத் தண்டனை ஏன் கொடுக்கப்படுவதில்லை? நடத்தை கெட்ட மனைவி அல்லது வேறு யாருடனோ ஓடிப் போனவள் என்பதெல்லாம் மாபெரும் தவறான விஷயங்களாகக் கருதப்படும் இந்தச் சமூகத்தில் மென்மையான உடலைக் கொண்ட ஒரு பெண்ணை அவள் கணவன் புரட்டி எடுக்கும் போது மட்டும் கண்ணை மூடிக் கொள்வதேன்?

அடிவாங்கும் பெண்ணுக்கு அவள் பிறந்தகத்திலிருந்தும் எந்தவித சப்போர்ட்டும் கிடைப்பதில்லை. 'அடிவாங்குவது' என்பதும் 'தாம்பத்திய வாழ்க்கையின்' ஒரு அம்சமே என்று கண்டும் காணாதது போல் இருந்து விடுவார்கள். அப்படியே ஒருசிலர் கேட்டாலும் கணவனிடமிருந்து 'இது புருசன் பொஞ்சாதி விவகாரம். உங்கள் தலையீடு அனாவசியம்' என்று பட்டென்று பதில் வரும். இன்றைக்குப் பல சமூக சேவை செய்யும் ஸ்தாபனங்கள் தோன்றியுள்ளன. ஆனால் அவர்களும் இதில் படு ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் சம்பந்தப்பட்ட பெண்ணோ, மற்றவர்களோ புகார் கொடுத்து நடவடிக்கைகளை எடுத்த பிறகு, பல பெண்கள் கணவனையும் வைத்துக் கொண்டே,

''இது எங்க வீட்டு விவகாரம். அவர் என் புருஷன். என்னை அப்படித்தான் அடிப்பார்'' என்றெல்லாம் சினிமா கதாநாயகி போல் டயலாக் பேசுவதுண்டு.

ஒரு பெண் அத்தனை அடிகளையும் தாங்கிக் கொண்ட பின்னும் வாளாவிருப்பதற்கு அவள் வளர்க்கப்பட்ட விதமும் ஒரு காரணமாகும். சிறு வயதிலிருந்தே 'உனக்கு இவ்வளவு அழுத்தமும் பிடிவாதமும் கூடவே கூடாது' 'பொண்ணா இருந்துண்டு வாயும் கையுமா இருந்தா நல்லவா இருக்கு', 'போற இடத்தில் நல்ல பெயர் வாங்கணும். நம்ம குடும்பத்துக்கு நல்ல பேர் வாங்கித் தரணும்' போன்ற புத்திமதிகளை தாயார் சொல்லிக் கொண்டேயிருப்பதாலும் அவள் செயலற்றுப் போகிறாள்.

திருமணம் ஆன பின்பு ஒரு மகள் தன் தாயாரிடம் கணவனைப் பற்றிச் சொல்லி அழுதால் கூட, ''அடிக்கிற கைதானே அணைக்கும்'', ''கோபம் இருக்கிற இடத்தில்தான் குணம் இருக்கும்'' என்பது போன்ற ரெடிமேட் வசனங்களைச் சொல்லி வாயடைத்து விடுவாள். அவளும் அடி உதையை வாங்கிக் கொண்டு மேலுக்குச் சிரித்த முகமாக ஒரு நல்ல குடும்பத் தலைவி என்ற லேபிளை ஒட்டிக் கொண்டு விடுகிறாள்.

அதற்காக எல்லார் வீட்டிலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது என்று சொல்லவில்லை. முற்றிலும் கணவன் பேரில்தான் தவறு என்றும் சொல்வதற்கில்லை. ஒரு நல்ல மனைவிக்கு அடையாளம் 'தன் கணவனுக்கு என்ன பிடித்திருக்கிறது' என்று தெரிந்து கொள்வதல்ல, மாறாக என்ன பிடிக்கவில்லை என்பதை முதலில் தெரிந்து அதைப் பண்ணாமல் இருத்தல் வேண்டும். கணவன் கோபமாக இருக்கும் போது சூடான வாக்குவாதத்தைத் தவிர்க்கவும். பொறுமையைக் கடைபிடிக்கவும். பிறகு



சுமுகமான வேளையில் மென்மையாக எடுத்துக் கூறவும். இது முதல் ஸ்டெப். முதலிலேயே 'வாக் அவுட்' செய்வதோ அல்லது விவாகரத்துக்கு முற்படுவதோ நல்லதே இல்லை.

நம்முடைய சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை நினைத்தாலும் சிரிப்புத்தான் வருகிறது. நாம் பக்கத்து வீட்டில் உட்கார்ந்து மணிக்கணக்காக அரட்டை அடிக்கலாம். அவர்களுடைய பையனின் நடத்தை, பெண்ணின் கல்யாணம் தள்ளிக் கொண்டே போவதை பற்றியெல்லாம் அவர்கள் கேட்காமலேயே நம் எண்ணங்களை அள்ளி வீசலாம். ஆனால் அதே வீட்டில் ஒரு பெண் அடிபடும் போது அவர்கள் வீட்டுக் கதவைத் தட்டி அந்தப் பெண்ணிற்கு உதவிக் கரம் நீட்டுவதற்குத் தயக்கம் காண்பிக்கிறோம்.

என்னுடைய அந்தரங்கத் தோழியான உஷா தன் வாழ்க்கையைப் பற்றி அழுது கொண்டே கூறினாள் : ''முதல் நாளைக்கு அடிச்ச போது சாயந்திரமே எனக்குப் பிடிச்ச ஸ்வீட் வாங்கி வந்து ஒரு மாதிரி என்னை 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணி விட்டார். நானும் என்னுடைய கோபம், வலி எல்லாத்தையும் மறந்து ஏற்றுக் கொண்டேன். அப்புறம் இதுவே 'ரொடீனாகி' விட்டது. ராத்திரி நன்றாக அடிக்க வேண்டியது. காலையில் எதுவுமே நடக்காதது போல் நார்மலாக காப்பியை நன்றாக ஆற்றி ஆற்றி குடிக்க வேண்டியது, நான் பண்ணும் டிபனை ஒரு கை பார்க்க வேண்டியது அப்புறம் ஆபீஸுக்குப் போய் விட வேண்டியது. இதில்

யாதொரு மாற்றமுமில்லை'' என்று விக்கி விக்கி அழுது கொண்டே கூறிய போது நான் மிகவும் அதிர்ச்சிக்குள்ளானேன்.

கோபம் வரும் போது மனிதன் மிருக மாகிறான் என்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. முதலில் வீட்டில் கண்ணில் அகப்பட்டதை, அல்லது கைக்குக் கிடைப்பதை தூக்கி எறி வது பிறகு குழந்தைகளை அடித்து நொறுக் குவது கடைசியில் மனைவியை ஒரு கை பார்க்க வேண்டியது. ஒரு கணவன் தன்னு டைய கோபதாபங்கள், மன உளைச்சல்கள், ஆபீஸ் விவகாரங்கள் இன்னும் பலவித குழப்பங்களினால் தோன்றும் கோபத்தை மனைவியை அடிப்பதன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்கிறான். அதில் ஒருவித சந்தோஷம் அடைகிறான். அவனைத் தட்டிக் கேட்ப தற்குப் பதில் அவன் தாயாரோ 'அவன் துர்வாசர் மாதிரி. கோபம் மூக்குக்கு மேல வரும். சின்ன வயசிலிருந்து இப்படித்தான்' என்று பெருமை பொங்கக் கூறுவாள். பல சமயங்களில் மனைவியே தன் கணவனைப் பற்றி ''எங்க மாமாக்கு டயத்துக்கு எல்லாம் பண்ணி விட வேண்டும். இல்லாட்டா பயங்கரமாகக் கோபம் வந்து சத்தம் போடு வார்'' என்றெல்லாம் பீற்றிக் கொள்வதும் உண்டு.

தலைமுடியைப் பற்றி இழுப்பது, இன்னுவது, குத்து விடுவது, எரியும் சிக ரெட்டினால் சுடுவது, கையில் கிடைக்கும் சாமானை முகத்தில் எறிவது என்று பல விதத்தில் கணவன் தன் ஆக்ரோஷத்தை வெளிப்படுத்துகிறான். இதனால் அந்த மனைவிக்கு உடல் வலியை விட மனம் எவ்வளவு ரணமாயிருக்கும்?



வெளிநாட்டிலும் இது சர்வ சகஜம். பல வீட்டில் மனைவியை அடிப்பது என்பது சாமான்யமான விஷயம். ஒரு முறை கல்கத்தாவில் டம்டம் ஏர்போர்ட் டில் ஒரு ஜப்பானியப் பெண்மணியை அவள் கணவன் பலர் முன்னிலையில் சர மாரியாக அடித்துத் துவம்சம் பண்ணியதை கண்கூடாகக் கண்டிருக்கிறேன். அவள் செய்த தவறெல்லாம் காமிரா இன்னும் சில பொருள்களை தொலைத்து விட்டு வந்து நின்றதுதான். ஆக மொத்தம் வெளிநாடு என்றால் நாகரீகம், மேல் படிப்பு படித்த வர்கள் மிகவும் நாகக்காக நடந்து கொள் வார்கள் என்று எண்ணுவது தவறு.

ஒரு பெண் ஏன் இத்தனை அவமா னங்களையும் அடி உதையும் வாங்கிக் கொண்ட பிறகும் மௌனத்தைக் கடைப் பிடிக்கிறாள்? ஏன் வெளிநடப்பு செய்வ தில்லை? இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக் கின்றன.

1. மனைவியின் ஒருவித எதிர்பார்ப்பு தான். 'எல்லாம் சரியாகி விடும் என்றேனும் ஒருநாள்' என்று தப்புக் கணக்கு போடு கிறாள்.

2. பல சமயங்களில் குழந்தைக்காக வும் வெளிநடப்பு செய்ய அஞ்சுகிறாள். 'இவர்களை வளர்க்கணுமே. சமூகத்தில் ஒரு கௌரவமான அந்தஸ்த்தை பெற்றுத் தர வேண்டுமே' என்ற எண்ணமும் ஒரு காரணம்.

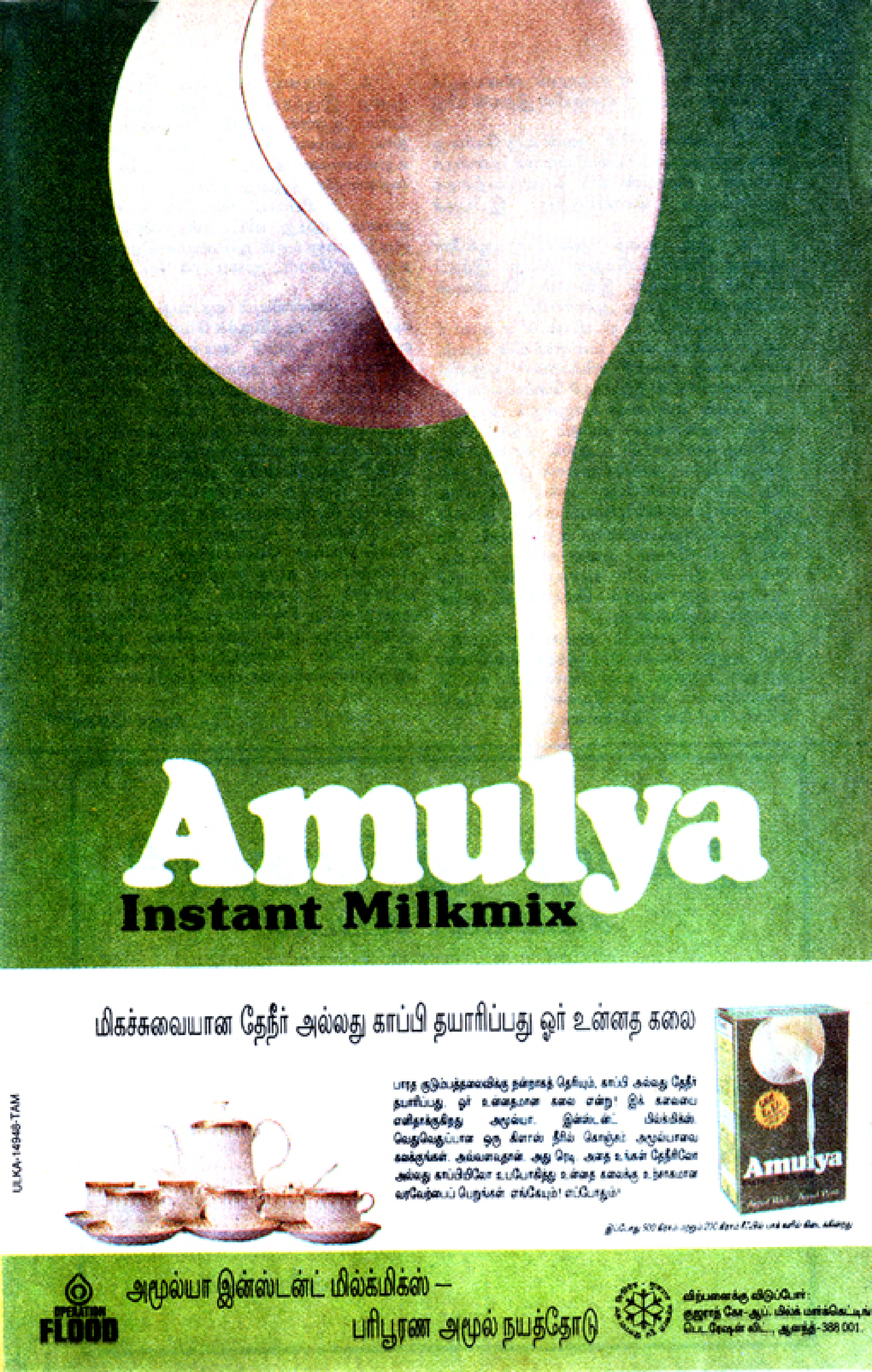
3. பிறந்தகத்திலிருந்தோ அல்லது வேறு உறவினர்களின் பக்க பலமோ கிடைக்காததும் ஒரு காரணம்.

4. வேலைக்குப் போகாத பெண் ணாக இருந்தால் எதிர்காலம் ஒரு பூதாகார மாகத் தோன்றும். தன்னை, குழந்தைகளை எப்படி பராமரிக்கப் போகிறோம், என்ற கவலையினால் அத்தனை அடிகளையும் தாங்கிக் கொள்கிறாள். அடிவாங்கினாலும் வயிற்றுப் பாட்டுக்குக் கவலையில்லை.

5. பிறரின் உபதேசங்களாலும் 'வாக் அவுட்' செய்வதில்லை. இதே போன்று ப்ரச்னை கொண்ட ஏதாவது ஒரு பெண் வெளிநடப்பு செய்திருந்து அவள் கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவளை மேற் கோள் காட்டிப் போகாமலிருக்கச் செய் வார்கள்.

6. சில பெண்மணிகள் தங்களை ஏதோ 'தியாகி' போலவும் 'பதிவிரதா' தர்மத்தைக் கடைபிடிப்பது போலவும் நினைத்து அத்தனை அவமானங்களையும் தாங்கிக் கொள்வார்கள். இதுபோன்ற 'காரெக்டர்களை' நாம் சினிமாவிலும் நாவ லிலும் நிறைய பார்க்கிறோம்.

ஒரு கணவன் ஏன் மிருகமாக நடந்து


Amulya
Instant Milkmix
மிகச்சுவையான தேநீர் அல்லது காப்பி தயாரிப்பது ஓர் உன்னத கலை
Amulya
ULKA-14948-TAM
OPERATION FLOOD
அமுல்யா இன்ஸ்டன்ட் மில்க்மிக்ஸ் —
பரிபூரண அமுல் நயத்தோடு

கொள்கிறான்? ஏன் சாதாரண விஷயத்துக் கெல்லாம் கூட அடி உதையில் இறங்கி விடுகிறான்?

1. உண்மையில் அவன் ஒரு கோழையாக இருக்கலாம். பலவீனமான மனதைக் கொண்ட கணவன் தன் பௌருஷத்தைக் காண்பித்துக் கொள்வதற்கு இப்படிச் செய்யலாம்.

2. அடி உதை அவர்கள் ஆக்ரோஷத்தை வெளிப்படுத்தும் முறை. இந்தப் படலம் ஓய்ந்ததும் இவர்கள் 'டென்ஷன் ஃப்ரீயாகி' விடுவது ஆச்சர்யமே.

3. படிப்பறிவில்லாதவர்கள், தன்னை விட மனைவியின் புகழ், செல்வாக்கு காணச் சகிக்காமல் ஒருவித மனஉளைச்சலில் இப்படிச் செய்வதுண்டு.

பெண் என்பவள் யாருக்கும் அடிமையல்ல. கண்ணைக் கவரும் மிதியடியோ அல்லது கார்பெட்டோ அல்ல. ஊமைச் சித்திரமும் அல்ல. மென்மையான பூவோ அல்லது சுமைதாங்கியோ அல்ல. பிறரைத் தூக்கி விடும் ஏணிப்படியும் அல்ல. இந்தப் பரிபாஷையையெல்லாம் கதாசிரியரிடமே விட்டு விடுவோம். அவள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்? எனக்கு மிகப் பரிச்சயமான ஒரு வக்கீல் பெண்மணி யோசனைகள் வழங்கினார்.

1. கணவனிடம் சுமுகமான முறையில் அணுக வேண்டும். இதன் பின்விளைவுகளை எடுத்துக் கூற வேண்டும். வீட்டு அமைதியைக் காக்க வேண்டுமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

2. அடிதடி எப்போதேனும் ஒரு முறை இருந்தால் பெரிதுபடுத்த வேண்டாம். ஆனால் இதுவே அடிக்கடி நிகழ்ந்தால் மனைவி தன் பிறந்தகம், புக்ககத்து உறவினர்களைக் கூப்பிட்டு பேச்சு வார்த்தைகள் நிகழ்த்துவது நலம்.

3. தனியாகப் போவது என்று தீர்மானம் எடுத்து விட்டால் தனக்கும் தன் குழந்தைகளுக்கும் ஜீவனாம்ச தொகையை தருமாறு கோர்ட் மூலமாகக் கேட்க வேண்டும்.

4. மனைவியும் ஏதாவது ஒரு 'மார்ஷல் ஆர்ட்' படித்திருக்க வேண்டும். அவள் யாரையும் திருப்பி அடிக்க வேண்டாம். ஆனால் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளுவது அவசியம். குழந்தைகளுக்கு எதிரேயே அவர்களின் தாயாரை அடித்தால் நாளை வளர்ந்த பிறகு அந்தக் குழந்தைகளுக்கு தன் தாயிடம் என்ன மரியாதை இருக்கும்? இந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகளும் ஒருவித மனநோயாளிகளாகவோ அல்லது ரௌடிகளாகவோ இருப்பார்கள்.

பெண்கள் படித்து, வேலைக்குப் போய் எல்லா வேலையிலும் ஆணுக்குச் சளைக்காமல் தன்னை நிருபித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் 'இப்படி நடக்குமா?' என்று சில பேர் முகம் சுளிக்கலாம். ஆனால் இது முக்காலும் உண்மை. பத்தில் ஒரு பெண் கண்டிப்பாக அவஸ்தைப் படுகிறாள் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

– லதா சேகர்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கோடை உணவு   கடைசி தேதி : 15.3.92

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

"என் மனத்தில் ஏதோ ஒரு எண்ணம்... ஒரு வேகம் உதயமாகியிருக்கு. அது என்னன்னு எனக்குச் சொல்லத் தெரியலை. ஆனா அது என் மனசைப் படபடன்னு தட்டுது. இந்தச் சமுதாயத்தில் நான் செய்ய வேண்டிய சில செயல்கள், கடமைகள் இருக்குதுன்னு அடிக்கடி தோணுது. ஆனா அது என்னன்னுதான் எனக்கு இன்னும் சரியாய்ப் புரியலை!"

இப்படிப் பேசும் பெண்மணி யார் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா. அவர் பெயர்.... காமாட்சி. இந்த அம்மையார் ஒரு சமூக சேவகி. விழுந்து விழுந்து ஏழைகளுக்காகக் குறிப்பாகப் பெண்களுக்காக அலைந்து அலைந்து உண்மைத் தொண்டு புரியும் ஒரு சமூக சேவகி. பத்து ரூபாயாக இருந்தாலும் அதை ஏழைகளுக்காகப் பத்திரமாய், பயனுள்ளதாய்ச் செலவிடுவார்.

சமூக சேவை, ஏழை

பூந்தோட்டத்தில்....

குறிஞ்சி மலர்

என்றவுடன் இங்கு அன்ன தானம், பழைய துணிகளைத் சேர்த்துக் கொடுத்தல் என்றெல்லாம் யாராவது நினைத்தால் அது தவறு. இந்தச் சேவை ஒவ்வொரு மனிதரையும் தன் காலினாலே ஊன்றி நிற்கச் செய்யும் சேவை. ஒவ்வொருவரும் தானே சுயமாய்ச் சம்பாதிக்கும் அளவு வளர்த்து விடும் சேவை. 'மீன் சாப்பிடக் கொடுப்பதைக் காட்டிலும் ஒருவனுக்கு மீன் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடு' என்பார்கள். அதனைச் செயல் வடிவாய் ஆக்கிக் காட்டும் சேவை. மிகப் பரந்த உலகில் எங்கோ ஓர் இடத்தில் நடைபெறும் சிறிய சேவைதான். இருப்பினும் மூர்த்தி சிறிசானாலும் கீர்த்தி பெரிசல்லவா."

காமாட்சி ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த ஆர்ப்பாட்டம், போட்டோ, மாலை இவை எதுவுமே தெரியாத சமூக சேவகி. வெந்தயக் கீரை குழம்பும், அப்பளமும் சாப்பிட்டு விருந்து பிரமாதம் என எளிமையில் நிறைவு காணும் குணம். நூல் புடைவைக்கு மாட்சாக சட்டை கிடைத்ததை பீதாம்பரமாய் எண்ணி மனம் பூரிக்கும் ரகம். யார் என்ன உதவி கேட்டாலும் 'மாங்கு மாங்'கென்று வரிந்து உதவும் வகை.

காமாட்சியை நீங்கள் அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டுமா. அநேகமாய் எப்பொழுதும் பேர் சொல்லத் தெரியாத சற்று 'டல்' நிறத்தில் புடைவை. ஷர்ட் போல் தைக்கப்பட்ட சட்டை. அம்மன் சிலை போல் உடல். சின்னக் கண்கள். சராசரி உயரம். பவுடர், மை, லிப்ஸ்டிக் இப்படியெல்லாம் பார்த்தோ, கேட்டோ அறிந்திராத முகம். இதில் சற்று கடுகடுப்பையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். தான் பெண் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக அணியப்பட்ட சாதா தோடு, தாலிக்காக ஒரு செயின், கையோடு ஒட்டிய மெல்லிய ஒரு வளை, தோசைக் கல் கடிகாரம், கால்களில் மெட்டி பூஜை மணி போல், சற்றே 'கீச்'சென்ற குரல். இந்தக் குரல்தான் அடுத்தவரை திரும்பிப் பார்க்கச் செய்யுமே தவிர தோற்றம் ஏதோ சாதுப் பெண் என மற்றவரை நினைக்கச் செய்யும் அசாதாரண அடக்கம்.

"ஏன் இப்படி ஆம்பிளை ஷர்ட் மாதிரி லூஸா போடறீங்க. சரியான அளவாகத் தைத்துப் போடக் கூடாதா?

"இதுக்காக ஒரு டைலரைத் தேடணும், கொடுக்கணும், வாங்கணும். அப்புறம் கை சரியில்லை. இடுப்பு லூஸ"ன்னு அலையணும். இதெல்லாம் என்னால் முடியாது. இப்பதான் ரெடிமேடா விற்காங்க. உடம்பை மூடி இருக்கு. அது போதும்."

முப்பது வயதில் அறுபது வயது முதிர்ச்சியாய்ப் பேசுவதா. கூடாது... கூடாது முறைப்பட்ட பக்குவம்தான் இருக்க வேண்டும் என மணிக்கணக்கில், நாட்கணக்கில், மாதக்கணக்கில், வருடக் கணக்கில் வாதாடி உயிர் விட்டேன். குறிஞ்சி மலர் மெருகு கூடியது. யாரையும் தன் அருகே சேர்க்காமல் தன்னைச் சுற்றித்

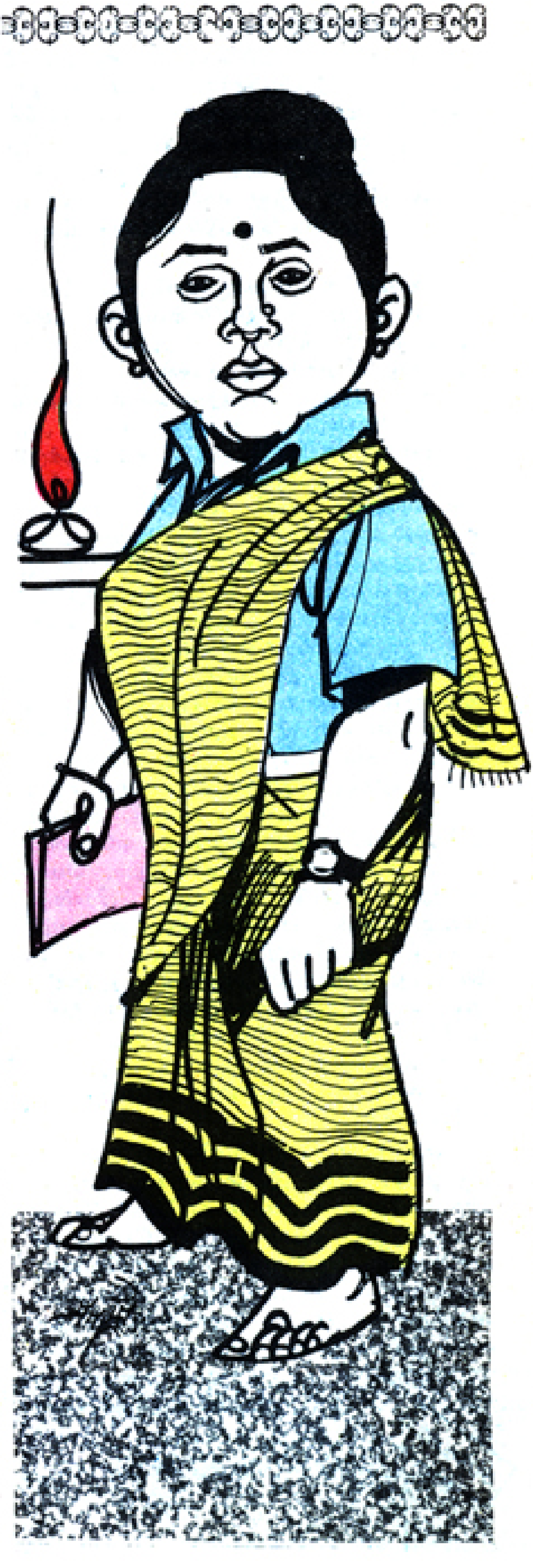
தானே போட்டுக் கொள்ளும் முள்வேலி கொஞ்சம் தளர்ந்தது. ஆனால் பச்சை மிளகாய் குணம் மட்டும் மாறவேயில்லை. அதுவும் சரிதான். கடித்தால் காரம் என்று தெரிந்தும் பச்சை மிளகாயை யாராவது கடித்தால் அவஸ்தைப்பட வேண்டியது தானே?

ஒரு சமயம் காமாட்சியின் அதி நெருக்க உறவு நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தது. ஊரெங்கிலும் மழை, புயல். உதவிக்கும் ஆள் இல்லை. மருத்துவ வசதிக்கும் வழியில்லை. எப்பேர்ப்பட்டவரும் கதி கலங்கும் நிலை. அந்நிலையிலும் அந்த அம்மையார் அரற்றவில்லை. பதற்றப்பட வில்லை. ஊரைக் கூட்டவில்லை. சகித்தார், பொறுத்தார். பொறுமைக்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. உண்மையில் இது யாராலும் பொறுக்க முடியாத நிலை. அந்நிலையிலும் அவர் தனக்கு யாரும் உதவவில்லை எனத் தன் சுற்றத்தாரை சுட்டிக் காட்டவில்லை. கையில் அதிகப் பணம் இல்லை என்று பிதற்றவில்லை. இராப் பகல் தூக்கமில்லை என்று புலம்பவில்லை. அதே நிதானம் அதிக வார்த்தைகள் இல்லாத நி தா ன ம். இன்பமோ துன்பமோ அதை நாம்தான் அனுபவித்துத் தீர்க்க வேண்டும் என்ற மன உறுதியுடைய நிதானம். இறைவன் எப்படியோ உதவினான். நெருக்கமும் கண்டத்திலிருந்து மீண்டது. பின்னர் வந்தனர் அனைவரும். மழையைப் பற்றியும், தன் வீட்டுக் குழந்தையின் ஜலதோஷத்தைப் பற்றியும் குறுநாவலாய் விளக்கினர். அப்போதும் இந்த அம்மையார் தான் பட்ட அவஸ்த்தையை வ ண் டி வண்டியாய் விளக்கவில்லை, அழவில்லை, குற்றம் சாட்டவில்லை. அமைதியான கண்கள் மட்டும் அனைவரையும் எடை போட்டு மனதுக்குள் வைத்துக் கொண்டது. இவர்களுடன் என்ன பேச்சு என வாய் இறுகிக் கொண்டது. இயந்திரமாய் இயங்கி வந்தவர்களுக்குக் காப்பி கொடுத்தன கைகள்.

இந்த வாய் பேசாது என்ற தைரியம். வந்தவர்களின் வாய் பின்னால் அதிகம் பேசியது. ''காமாட்சிக்கு நெஞ்சழுத்தம் ஜாஸ்தி. தலைக்கனம்,'' என்று. ஆனால் அதே வாய்கள்தான் சில நாட்களில் கேட்டது 'காமாட்சி உங்க சிபாரிசு இருந்தா என் பையனுக்கு வேலை கிடைச்சுடும். நீங்க தான் கொஞ்சம் தயவு பண்ணணும்.'

கா- மாட்சி என்றாலே அன்பினைக் கண்களில் கொண்டு ஆள்பவள் என்பது தானே. நல்லோர் கோபம் அரை நொடி என்பார்கள். அது இங்கே உண்மையாயிற்று.

இந்தத் தனி ரகத்தை, அபூர்வப்



பெண்ணைக் குறிஞ்சி மலர் என்பதைத் தவிர வேறெதற்கு ஒப்பிட முடியும்.

''ஒவ்வொருவரும் உலகில் எத்தனையோ சாதிக்கின்றனர். தன் முத்திரையைப் பதிக்கின்றனர். நான் மட்டும் வாழ்க்கையை வீணாகச் செலவழிக்கின்றேனோ. எனக்குக் கூட வாழ்வில் சற்று வேகம் வேண்டுமோ. நான் சற்று மாற வேண்டுமோ. இது காமாட்சி அடிக்கடி தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொள்ளும் ஒரு வினா.

காமாட்சி... உனக்கு நான் கண்டிப்பாய் நல்ல தோழியாய் இக்கேள்விக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டும் - ''குறிஞ்சி மலர் போன்ற பெண்ணே! உனக்கு உன் அருமையை மற்றவர் எடுத்துச் சொல்லித்தான் புரிய வேண்டுமா. குறிஞ்சி மலர் அந் நிலத்தைச் சார்ந்த முருகக் கடவுளுக்குச் சொந்தம். அது மற்ற மலர்களைப் பார்த்து ஏங்கலாமா? ஜாதி மல்லிகையாயினும் எளிதில் வாடி விடுகின்றதே. 12 வருடமும் பொறுத்து, பொறுத்துப் பூக்கும் நீ பொறுமைக்கு எடுத்துக் காட்டு. உனக்கென்று ஒரு மணம் உனக்கென்று ஒரு குணம். உனக்கென்று ஒரு நிறம். உனக்கென்று ஓர் இடம். உன் பாதையே தனிதான். இந்தப் பாதையில் மற்றவர்கள் உன்னைக் கடுஞ் சொற்கள் என்ற கல்லாலும், முள்ளாலும் குத்த மாட்டார்கள். உன்னுடையது எதிர்ப்புகள் இராத சுத்தமான ஒத்தயடிப் பாதை. உனக்காகவே வைக்கப்பட்ட பாதை. உனக்கு ஏரோப்ளேன் தேவையில்லை. ஏனெனில் அதில் கூட எந்திரக் கோளாறும், வெடி குண்டும் உண்டு. அடித்து... பிரண்டு, முட்டி, மோதி பல தழும்புகளுடன் வாழ்க்கையில் முன்னேறுபவர் பலர். பலனே கிட்டாது பாதியில் அழிபவர் அநேகம். ஆனால் நீ காத்துப் பொறுத்து உனக்கேற்ற குளிர்ச்சியான சூழ்நிலையில் மற்றவரின் சொல்லடியின்றி பூத்து இறைவனை அடையும் புனித ரகம். எத்தனை பேருக்கு இது கிட்டும் சொல்.''

ஒரு நாள் காமாட்சியின் வீட்டில் ஒரு புதுமுகம். அந்த இளம் பெண் யாரென விசாரித்தேன். காமாட்சி கூறினார் ''எங்களுக்கும் இது வரை இந்தப் பெண்ணை யாரென்று தெரியாது. தந்தையில்லை, அதிக வறுமை. தாயால் இந்தப் பெண்ணை வைத்துக் காப்பாற்ற முடியவில்லை, அதனால் இங்கே இருக்கட்டும் என்று சொல்லி விட்டேன்.''

''இந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன வழி செய்யப் போகிறீர்கள் காமாட்சி?''

''கொஞ்சம் தையல் தெரிஞ்ச பொண்ணு. எங்க வீட்டிலேயே மிஷின் இருக்கு. அக்கம் பக்கத்தில் தைத்துக் கொடுத்துப் பிழைக்க வழி செய்யணும். ஒரு நல்ல கத்திரிகோல்தான் வாங்கணும். இங்கேயெல்லாம் 100 ரூவா சொல்றான். டவுனில் போய்ப் பார்த்து வாங்கணும்.''

''உங்களுக்குன்னு பிடிச்சதுன்னு எதை யாவது குறிப்பிட முடியுமா காமாட்சி.''

''ஓ! முடியுமே. தீபம் ஏற்றினா அந்தத் தீபத்தையே பார்த்துகிட்டு இருக்க ரொம்பப் பிடிக்கும். ஜ்வாலை ஒரு அழகு தான்.''

எல்லாவற்றிலுமே சற்று வித்தியாசமான காரெக்டர். அக்னியில் போடப்படும் பொழுது எதுவும் பரிசுத்தம் பெற்று விடுமாம். அதனால்தான் உனக்கு அக்னி பிடிக்கின்றதோ.

எல்லோருக்கும் ஞாயிற்றுக் கிழமை ஓய்வு நாள் எனில் காமாட்சிக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமையே 'பிஸி' நாள். கூட்டம் கூட்டமாய்ப் பெண்கள் ஸ்தல யாத்திரை போல் இவர்கள் வீட்டில்.

''ஒவ்வொரு பெண்ணோட வேதனையையும் என் கிட்ட சொல்லி வழி கேட்கிறப்போ நாட்டில் எல்லா பெண்களுக்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வேண்டும் தேவி என மனம் வேண்டுகிறது. இதற்காக அமைதிப் போராட்டம் நடக்க வேண்டும். ஆனால் நான் சொல்லும் பெண்கள் மகிழ்ச்சி என்பது கால் மேல் கால் போட்டு நான் படிச்சுட்டேன், வேலைக்குப் போறேன், அதனால் எனக்குச் சம உரிமைன்னு வீட்டை நரகமாக்குவது அல்ல. பொறுப்புள்ள கணவன், அன்பான மனைவி என்பதுதான். பெண் வாழ்விற்குப் பாடுபடும் நான் அதே பெயரில் பெண்களால் விபரீதங்கள் விளைந்து விடக் கூடாதே என்பதிலும் கவலைப்படுகிறேன். எத்தனையோ ஆண்கள் பெண்களால் துன்பமடைகிறார்களே'' என காமாட்சியின் பேச்சு முழங்கியது.

உலகில் எத்தனையோ கஸ்தூரிபா அம்மையார்கள். அனைவருமே நம் கண்ணில் படுவதில்லை. தீர்க்கமான சிந்தனை, தெளிவான முடிவு, ஆரவாரமற்ற அமைதி, அதிக ஆசைகள் தெரியாத மனது. இந்த மனங்கள் நம் நாட்டுக்கு அவசியம் தேவை. இன்றைய சமுதாயத்திற்கு இந்தப் பெண்கள் மிக மிக அவசியம்.

– டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்

சிக்கனம் '92

★ ஒரு வாரத்துக்கு வேண்டிய வற்றல், மோர் மிளகாய் வறுத்து வைக்கலாம்.

– ஆர். பார்வதி

2. முழு உருவம் வரைதல் :-

சென்ற இதழில் கண்கள், காதுகள், மூக்கு, வாய், முக அமைப்பு இவற்றைத் - ''தலைகள்'' பகுதியில் வரைய கற்றுக் கொண்டீர்கள். இந்த இதழில் முழு உருவம் வரையும் விதத்தையும் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களைப் பற்றியும் பார்ப்போம்!

பொதுவாக மனித உருவங்களை வரையும் போது உடற்கூறுகளை மிகவும் கவனித்து ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கவனம் செலுத்தி வரைய வேண்டும்.

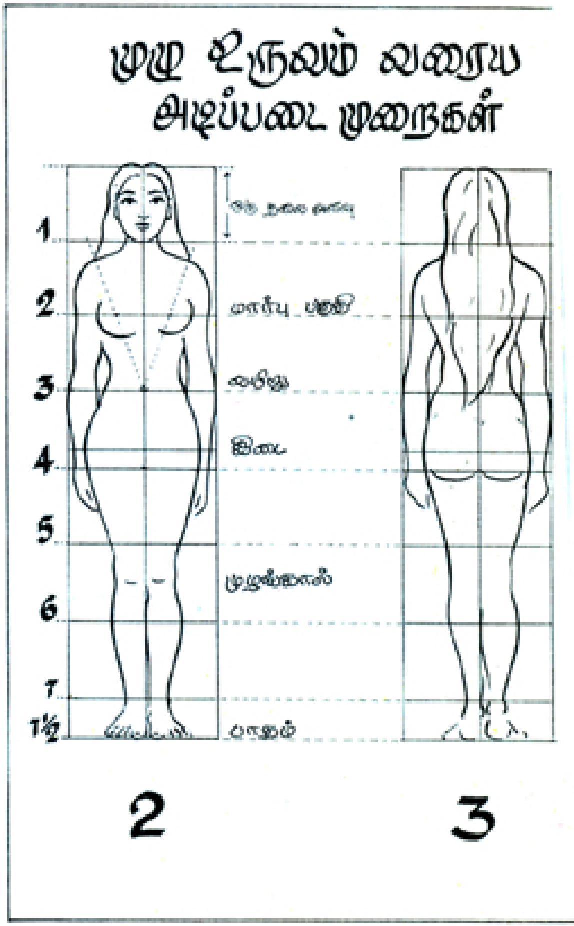
நன்கு வளர்ச்சியடைந்த மனிதரின் தலை ஒன்பது அங்குல உயரமிருக்கும். மனிதரின், உடல் உயரம் தலையைப் போல் ஏழரை பங்கு இருக்கும் என்பது பொதுவான மற்றும் முக்கியமான விதி!

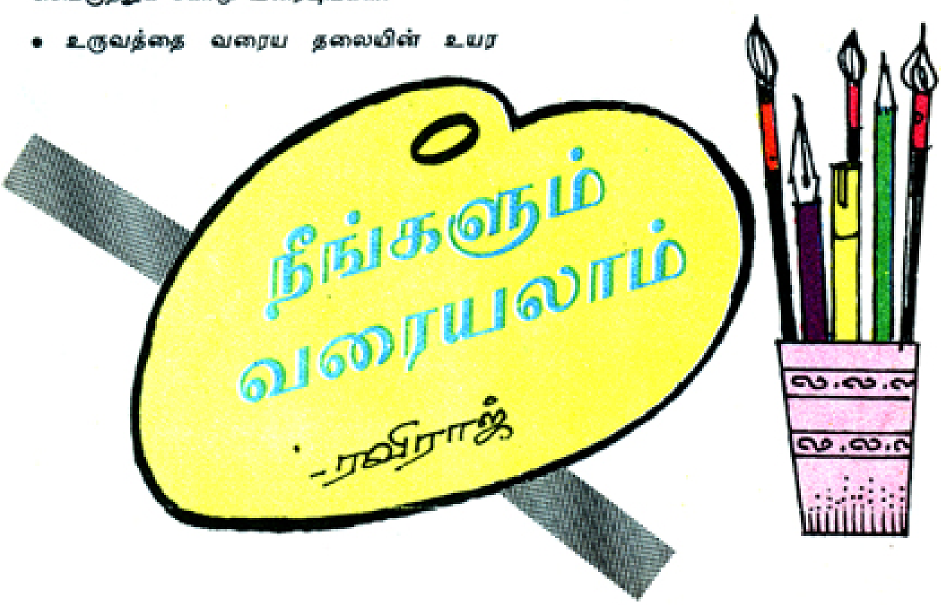
பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் இடை மற்றும் தோள்பட்டை அளவில் நன்கு வித்தியாசம் தெரியும்.

படம் - 1 ஐப் பாருங்கள். முதலில் தலையைச் சிறியதாகவோ அல்லது பெரியதாகவோ சரியானபடி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். (சென்ற மாதம் முழுதும் தலையின் அமைப்பை வரைந்து பயிற்சி செய்து, பயிற்சி செய்து ஓரளவு தயாராகியிருப்பீர்கள் இல்லையா?) தலையின் உயர அளவை வைத்துதான் முழு உருவத்தைச் சரியான அளவில் வரைய இயலும்!

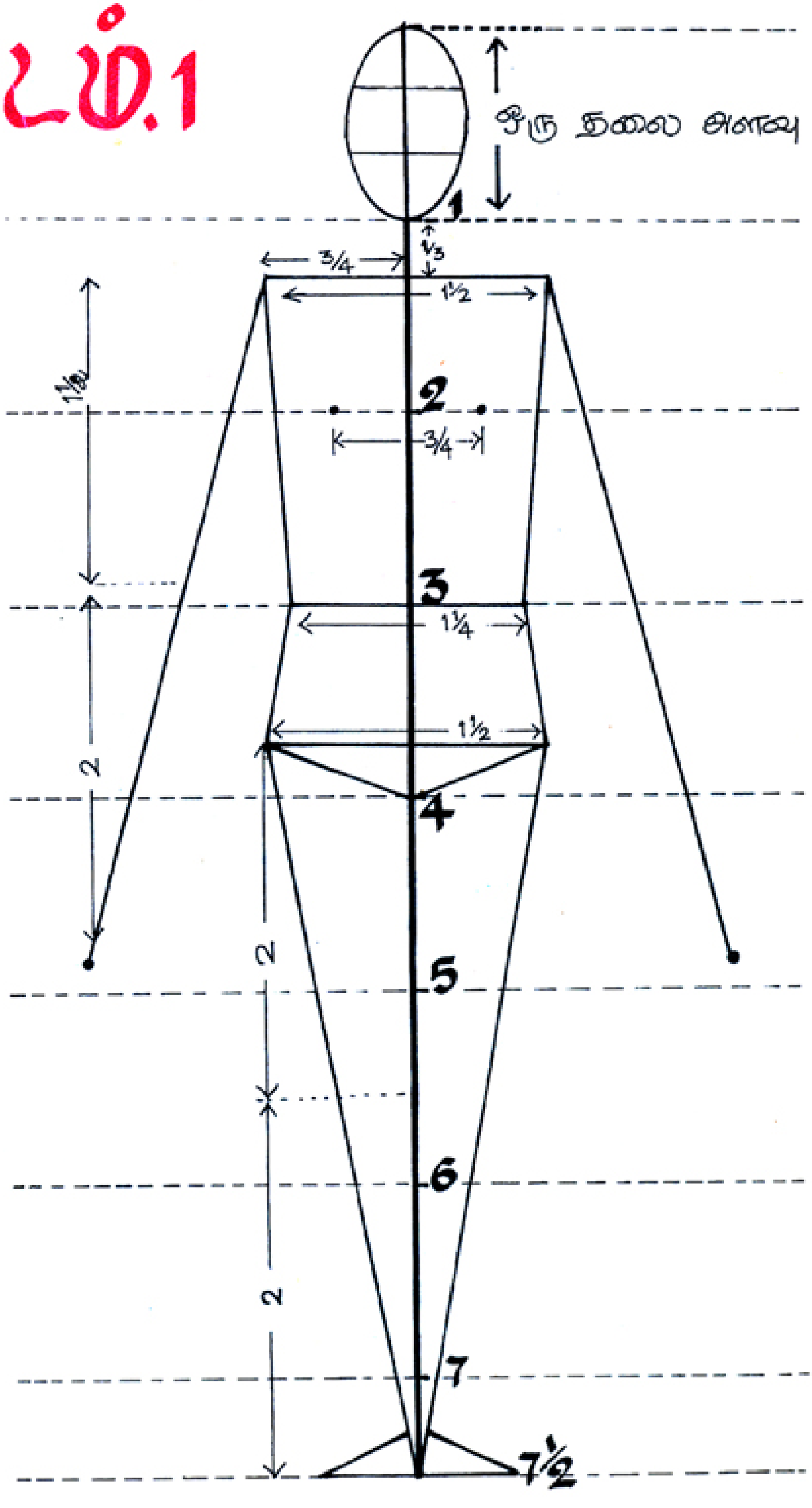
இப்போது படத்தில் காட்டியவாறு தலையிலிருந்து நேராகக் கீழ்நோக்கி ஒரு செங்குத்துக் கோடு வரையுங்கள்.

• உருவத்தை வரைய தலையின் உயர

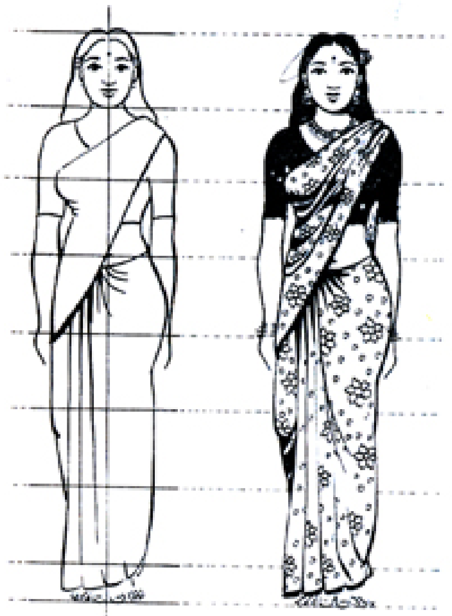




படம்.1



ஆடை அணிவித்தல்



4 5

அளவைப் போல் அதில் ஏழரை மடங்கு வைத்துப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- கழுத்து - தலை அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இருக்க வேண்டும். கழுத்துக்கு அடுத்தபடியாக இருக்கும் இரு தோள் பட்டைகளுக்கு இடையே உள்ள அகலம் ஒன்றரைத் தலையளவு இருக்கும்.

- இரண்டாவது பகுதியில் மார்பு - இதில் இரண்டு முலைக் காம்புகளுக்கு இடைப் பட்ட தூரம் தலை அளவில் முக்கால் பங்கு இருக்க வேண்டும்.

- மூன்றாவது பகுதியில் தொப்புள்.

- இடுப்பின் அகலம் ஒன்றரைத் தலை யளவு இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் மர்மஸ்தானம் தலையிலிருந்து நான்கா வது பாகத்தில் இருக்கும்.

- அடுத்து இடையின் அதிக அகலமான பாகத்திலிருந்து முழங்கால் வரை இரண்டு தலை அளவும், (முழங்கால் 5½ பாகத்தில் இருக்க வேண்டும்) முழங் காலிலிருந்து பாதம் வரை இரண்டு தலை அளவும் இருக்கும்.

- தாடையிலிருந்து மார்பகம் வரை ஒரு தலையளவு இருக்கும்.

- தோள்பட்டையிலிருந்து முழங்கை வரை ஒன்னரைத் தலையளவும், முழங் கையிலிருந்து நடுவிரல் நுனி வரை இரண்டு தலையளவும் இருக்கும்.

இந்த அளவுகளை முதலில் மனப் பாடம் செய்து கொள்ளுங்கள். தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டாலும் உடனே சொல்ல வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் உருவப் படங்களைச் சுலபமாக தத்ரூபமாக வரைய இயலும்.

படம் 2-ஐப் பாருங்கள். மேற்சொன்ன அளவு முறைகளை உபயோகித்து நேர் தோற்றத்தில் வெளிக்கோடுகளை வரைந் திருக்கிறேன். அதையே படம் 3-ல் அதே அளவில் பின்புறத் தோற்றம் எவ்வாறு அமைக்க வேண்டும் என்பதை வரைந்து காட்டியிருக்கிறேன்.

முதலில் இப்படி உடலமைப்பைச் சரி யான அளவில் இயற்கையாக வரைந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்படி வரைந்து முடித்த உடலமைப் பிற்கு ஆடை அணிவிக்க (முதலில் உட லமைப்பை வரைந்து கொண்ட பின்னர் தான் ஆடை அணிவிக்க வேண்டும்). படம் 4-ல் உள்ளது போல் வெளிக்கோடுகள் வரைந்து கொண்டு படம் 5ல் காட்டியவாறு ஆடை ஆபரணங்களையும் சேர்த்து அழகு படுத்தி வரையலாம்.

(தொடரும்)

சிக்கனம் '92

★ ஒரே ஹாலில் டியூப் லைட்டில் எல்லாக் குழந்தைகளையும் படிக்கப் பழக்கலாம்.

- ஆர். பார்வதி

"தேய்க்காமல் இரத்தினம்
பிரகாசமடைவதில்லை;
சோதனைகளில்லாமல் மனிதன்
பூரணமடைவதில்லை."

- சீனா

...யைத் தேர்ந்தெடுப்பது போல
...யையும் தேர்ந்தெடுத்திடுங்கள்



ALF: சீரான, சிறப்பான சாதனை

ரூ. லட்சங்களில்

30 ஜூன் அன்று முடிவடையும் ஆண்டு	நிகர மதிப்பு	ஆதார சொத்து	டெபாசிட்டுகள்	வரிக்குப்பின் லாபம்	டிவிடெண்ட் %
1986	61.00	382.00	–	18.73	16
1987	291.00	1290.00	37.26	66.18	18
1988	365.00	2558.00	223.91	118.35	20
1989	465.00	5993.00	1100.15	161.11	25
1990	1040.00	10704.00	1986.43	403.42	30
1991	**1646.50**	**17675.00**	**3045.32**	**718.69**	**35**

அசோக் லேலண்ட் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்

...ஃபைனான்ஸ்
...மாற்றும்
...ன் தேர்வு

யௌவன கர்வம்

24

அனுபவமும், கனிவும் இணைந்த அந்த டாக்டரின் முகம் அவர்களைப் பார்த்து முறுவலித்தது.

''ஸாரி... அந்த அம்மாவை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காம விட்டிருக்கிங்க. ஷுகர், பி.பி. எல்லாம் இருக்கு. அதோட எக்கச்சக்கமான அதிர்ச்சியும் சேர்ந்து 'கோமா'ல தள்ளியிருக்கு...''

அனைவரும் மௌனமாக அவரையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். டேபி ளின் மேல் இருந்த பேப்பர் 'வெயிட்'டைச் சுழற்றிக் கொண்டிருந்தவர் பெருமூச்சு விட் டார்.

''கோமாவைப் பொறுத்தவரை டாக் டர்கள் ஒண்ணும் செய்யறதுக்கு இல்லை. இந்த நிலை ஒரு வருஷமும் இருக்கலாம். எத்தனை வருஷமும் இருக்கலாம். இல்லை, நாளைக்கே எழுந்தாலும் எழுந் துக்கலாம்...''

மெதுவாகக் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்ட சங்கரன் ''வேற வழியே இல்லையா டாக்டர்...'' என்றார்.

''இல்லை மிஸ்டர் சங்கரன். இங்கே ரெண்டு மூணு நாள் இருக்கட்டும். அப் புறம் வீட்ல பார்த்துக்குங்க. ஒரு நர்ஸைப் போட்டுக்கிட்டீங்கன்னா ட்ரிப்ஸ், மற்றதுக் கெல்லாம் உபகாரமா இருக்கும்...''

எல்லோரும் எழுந்து வராந்தாவிற்கு வந்தார்கள். சித்ரா அழுது அழுது முகம் வீங்கிப் போயிருந்தது. நேற்று மதியம் சாந்தா விழுந்ததில் இருந்து டென்ஷன். கோமா என்பது தெரிந்து விட்டது. சங்கர னும், ஸ்ரீதரும் தலைகுனிந்து கொண்டிருந் தார்கள். மணி, வீணா, யமுனா, அசோக் எல்லோரும் காலையில் வந்து விட்டுப் போயிருந்தார்கள். ராஜகோபாலனும்,



அவள் தாயாரும் நேற்று இரவு போன வர்கள். இன்றைக்கு வருவதாகச் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். அவர்களைப் பார்க்கவே வெறுப்பாக இருந்தது. அவர்களை அப்பா, பாட்டி என நினைக்கவே கஷ்டமாக இருந் தது. அம்மாவின் இந்த நிலைக்கு அவர்கள் தான் காரணம்.

ஸ்ரீதரன், ''அப்பா, நான் வீட்டு வரைக் கும் போய்ட்டு வந்துடறேன். எல்லாம் போட்டது போட்டபடி இருக்கும். அப் படியே சித்ராவுக்கும், உங்களுக்கும் ஏதா வது வாங்கிண்டு வர்றேன். அப்புறம் மத்த தைப் பேசலாம்...'' என்றான்.

''சரிப்பா...'' என்றார் சங்கரன். சித்ராவைப் பார்த்துத் தலையசைத்த ஸ்ரீதரன் மெதுவாக வராண்டாவில் சென்று மறைந்தான்.

''சித்ரா. வா, இப்படி உட்கார்...'' என்று அவளை மெதுவாக அழைத்து நீள பெஞ்சில் உட்கார்த்தி வைத்தார் சங்கரன். அங்கிருந்து பார்க்கும்போதே ஜன்னல் வழி யாக சாந்தா படுத்திருப்பது தெரிந்தது. டிரிப்ஸ் போய்க் கொண்டு இருந்தது. நர்ஸ் ஒருத்தி அங்கேயே சிறிய டேபிளின் பின் னால் அமர்ந்து கொண்டு இருந்தாள்.

''சித்ரா, உங்கம்மா ஒரு தீர்க்க தரிசிம்மா...'' என்றார் சங்கரன் மெல்லிய குரலில்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

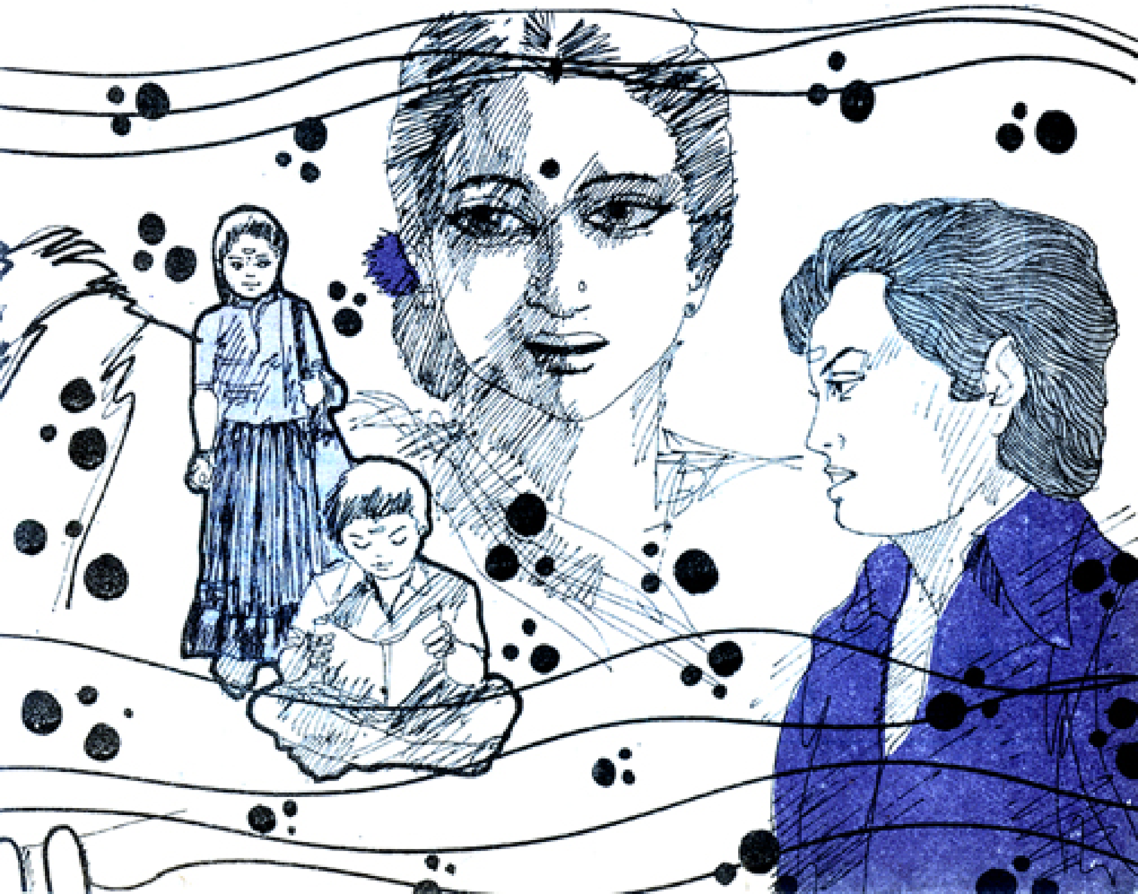
'நீங்க என்ன சொல்றீங்க' என்பது போல அவரைப் பார்த்தாள் சித்ரா.

''அவளுக்கு ஏதோ தோணியிருக் கணும், தான் இருக்கப் போறதில்லைன்னு. நான் போன தடவை வந்தப்போ சொன்னா, எனக்கு ஏதாச்சும் ஆச்சுன்னா சித்ராவுக்கு யார் இருக்கான்னு. நான் கூட திட்டினேன், ஏன் நாங்கள்ளாம் அவளுக்கு உறவு கிடை யாதான்னு. காலப் போக்குல யார் எப் படின்னு சொல்ல முடியாது. நான் யாரை யும் தப்பாச் சொல்லலை. ஆனாலும் சொந்த ரத்த பாசங்களே எப்படி எப் படியோ இருக்கு. அதனால அவளுக்கு ஒரு வழி செஞ்சுடறது நான் பாக்கி வச்சிருக்கிற ஒரு கடமைன்னு அழுதா...''

''அப்பா...''

''ஆமாம்மா. அவளோட ஆதங்கம் தான் உன் அப்பாவையும், பாட்டியையும் கொண்டு வந்து விட்டிருக்கு...''

''அப்பா, நீங்களா இப்படிப் பேசறீங்க. எனக்குத் தெரிஞ்சதெல்லாம் அம்மாவும், அண்ணாவுந்தான். இருபத்திரண்டு வயசு



வளர்ந்தப்புறம் திடீர்னு ஒருத்தர அப்பா, பாட்டீன்னு எப்படி ஏத்துக்க முடியும்...? என்னால எப்படி ஒட்ட முடியும்...''

சங்கரன் சிரித்தார். ''ஆனாலும் அவா உன்னோட...''

இடைமறித்தாள் சித்ரா. ''இருக்கலாம். ஆனா எனக்குப் பிடிக்கலை. இதுவே என்னையும் அம்மா சாதாரணமா வளர்த்து, சாதாரணமா யாருக்கோ கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்திருந்தா இவங்க இன்னிக்கு வந்திருப்பாங்களா? இந்த உடம்பு அம்மா வளர்த்தது. அவங்க உடம்பு வெந்து வெந்து என்னைப் படிக்க வச்சாங்க. அந்த உப்புல வளர்ந்து இன்னிக்கு நிமிர்றப்போ, நான் கலெக்டரோட அப்பான்னு சொல்லிக்க ஒரு ஆளா... வேண்டாம்ப்பா, தயவு செஞ்சு என்னை அவங்களோட போன்னு சொல்லிடாதீங்க...''

கண்களில் நீர் மிதக்க அவரைப் பார்த்த சித்ராவின் தோளில் லேசாகத் தட்டினார் சங்கரன்.

''அசடு, அசடு... உங்கம்மாவோட ஆதங்கத்தைச் சொன்னேன். அதே போல உன் எண்ணமும் என்னன்னு எனக்குத் தெரியணும் இல்லையா... ஸ்ரீதரும் விவரம் தெரிஞ்சவன்தான். நீயும் படிச்சவ. நாளைக்குப் பெரிய நிலைக்கு வரப் போறவ.. அதனால இந்தப் பிரச்னையில உங்க அபிப்பிராயம் என்னன்னு நான் தெரிஞ்சாதானே சொல்ல முடியும்... இப்போ பதில் சொல்ல வேண்டிய நிலையில என்னை வச்சுட்டு...''

'சடக்'கென்று உடைந்து விட்டார் சங்கரன். தோளில் கிடந்த துண்டை எடுத்து வாயைப் பொத்திக் கொண்டார். அவர் கை மூக்குக் கண்ணாடியை அவசரமாகக் கழற்றியது.

எண்ணெய்ப் பாத்திரங்களை கோதுமை சலித்த தவிடு உபயோகித்து நீர் சேர்க்காமல் தேய்த்துப் பாருங்கள் பளிச்சென ஆகிவிடும்.

- கிரிஜா

சித்ரா தாங்காமல் தலைகுனிந்து கொண்டாள். அவள் பார்வைக்கு இரண்டு ஜோடி கால்கள். நிமிராமலே தெரிந்தது இராஜகோபாலனும், அவருடைய அம்மாவும் என்று.

சித்ரா எழுந்து சாந்தா அறைக்குள் சென்றாள். சங்கரன் சுதாரித்துக் கொண்டார்.

''வாங்க... உட்காருங்க...'' என்றார்.

''ஸாரி மிஸ்டர் சங்கரன். ஐ'ஆம் எக்ஸ்ட்ரீம்லி ஸாரி. எங்களாலதான் இது...''

''இல்லை ராஜகோபாலன். அவளுக்கு ஏற்கெனவே பி.பி., ஷுகர் இருந்திருக்கு. இந்த மன அதிர்ச்சி தாங்கலை. அவ்வளவு தான். இது போறாத காலம் இல்லை. தலையெழுத்துன்னு சொல்லலாம். உங்களை தப்பு சொன்னா என்ன பண்ண முடியும்...'' என்று லேசாக சிரித்த சங்கரன்,

''உங்க தவிப்பு எனக்கும் புரியறது. ஆனா நீங்க வந்த காரியம் இப்ப பேசும் படியா இல்லை...''

''ஐயையோ... இப்ப நாங்க அதுக்காக வரலை. சாந்தாவுக்கு எப்படி இருக்குன்னு பார்த்துட்டுப் போலாம்னுதான் வந்தோம்...'' என்றாள் அவருடைய அம்மா.

''நீங்க இதுக்காக வந்தீங்கன்னு சொல்லலை. ஆனால் இப்ப சாந்தா கோமால இருக்கா. என்ன பண்றது? சித்ரா வேற டெல்லிக்குப் போயாகணும் மூணு நாள்ல. டிக்கெட் கூட புக் பண்ணியாச்சு. ரொம்ப குழப்பமாத்தான் இருக்கு. இது எல்லாம் ஆறட்டும். அப்புறமா பார்க்கலாம்...'' என்றார் சங்கரன் மெல்லிய குரலில்.

இராஜகோபாலனின் கண்கள் உள்ளே தாயாரின் தலைமாட்டில் அமர்ந்திருந்த சித்ராவை வருடியது. அவர் சங்கரனைப் பார்த்த போது அந்தக் கண்களில் எத்தனை பாவங்கள்! அவர் சங்கரனின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டார்.

''உங்ககிட்டே சொல்றதுல தப்பு இல்லே. சித்ராவை பச்சை மண்ணா உதறினப்போ நெஞ்சு நிறைய பேராசை, அகங்காரம், கர்வம் எல்லாம் இருந்தது. எனக்கு இந்தச் சொத்தெல்லாம் வந்துடணும், அதனால கிடைக்கிற இன்பத்தையெல்லாம் அனுபவிக்கணும்னு பேராசை. சின்ன வயசுக்கே உரிய திமிரு. ஊருக்குப் போன அடுத்த வாரம் என் தம்பியும் ஆக்ஸிடண்ட்ல போயிட்டான்...''

''இராஜகோபாலன்...''

அவருடைய தாயார் புடவைத் தலைப்பால் வாயைப் பொத்திக் கொண்டாள்.

''வைரத் தோடும், பட்டுப் புடவையுமா கொக்கரித்த அம்மாவும், எங்க மாவட்டத்துக்கே உரிய சாமர்த்தியம் கொண்ட அப்பாவும் புத்திர சோகத்துல புழுவா துடிச்சதைப் பார்த்தேன். தள தளன்னு வளர்ந்த குருத்து. அவன் விட்டுட்டுப் போன சாமான்கள், துணிகள், பார்த்துப் பார்த்து அம்மாவும், அப்பாவும் கதறு வாங்க. அப்புறமா எனக்கு இன்னொரு கல்யாணம். பொண்ணு பணக்காரிதான். ஆனா அவளுக்குக் குழந்தை பிறக்காதுன்னு தெரிஞ்சே ம றை ச் சு க் கல்யாணம் பண்ணினா. அது எனக்குத் தெரிஞ்சப்போ நான் கோபப்படலை. 'இராஜகோபாலா, இதெல்லாம் நீ பண்ண தப்புக்குக் கிடைச்சது. அனுபவி'ன்னு சொல்லிண்டேன். சித்ராவோட அம்மா கலா இருந்தப்ப, அவளை பாடாபடுத்தி வச்ச என் அம்மாவும் அப்பாவும் இப்போ நாய் மாதிரி பாடு பட்டாங்க. என் வொய்ப்புக்குக் குழந்தை பிறக்காது, தனக்கு நார்மல் வாழ்க்கை இல்லைங்கறதால வக்ரம் வளர்ந்தது. பலியானவங்க நாங்க மூணு பேரும்.

எதுக்கு வாழறோம்னு தெரியாமலயே வாழ்ந்தோம். அப்பா போய்ட்டாரு. என் வொய்ஃப் நினைச்சா இங்கே இருப்பா. இல்லைன்னா அவ அம்மா வீட்டுக்குப் போயிடுவா. இருபது வருஷமா பாலைவனம் மாதிரி இருந்த எங்களுக்குச் சித்ராவோட பேட்டிகளும், டி.வி. இண்டர்வியூவும்தான் கொஞ்சம் உசிரைக் கொடுத்தது. அவ முகத்தைப் பார்க்கணும்னுதான் வந்தோம். ஆனா எங்க துரதிர்ஷ்டம் உங்களையும் பிடிச்சுண்டுடுத்து...''

சங்கரன் தன் கைகளை விடுவித்துக் கொண்டு அவர் தோளைத் தட்டிக் கொடுத்தார்.

''வருத்தப்படாதீங்கோ. எப்ப எப்ப எது எது நடக்கணும்னு ஆண்டவனுக்குத் தெரியும். அது நடக்கறது... ஆனா நாமெல்லாருமா அதுக்கு முன்னாடி ரொம்பத் தெரிஞ்சா மாதிரி குதிக்கிறோம். ஆடறோம். கொக்கரிக்கிறோம். உணர்ந்துட்டா பாபவிமோசனம் கிடைச்சுடும்..''

'எங்களுக்குக் கிடைக்குமா...' என்பது போலப் பார்த்த அந்தத் தாயையும் மகளையும் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது. பெருமூச்சு விட்ட இராஜகோபாலன், ஒரு கார்டை நீட்டினார்.

''இது என்னோட விசிட்டிங் கார்டு. இப்ப நாங்க கிளம்பறோம். எங்களுக்கு லெட்டர் எழுதுங்கோ...'' என்றார்.

எழுந்தவர்கள் உள்ளே போய் சித்ராவிடம் சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பினார்கள்.

• தினசரி பேப்பர்களைப் படித்து விட்டு தனித் தனி யாய் எடுத்துப் போட்டு விட் டுப் போனால் கஷ்டமா யிருக்கும். இதைத் தவிர்க்க ஸ்டாப்ளர் பின் போட்டு விட்டால் படிக்கவும் சௌகர்யம். பேப்பரும் தொலையாது.

- இந்திரா கோபாலன்

மருத்துவமனையில் வைத்துக் கொண்டிருப்பதில் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை என்பதை மருத்துவர்கள் தீர்மான மாகச் சொல்லி விட்டதால் சாந்தாவை வீட் டுக்கு மாற்றினார்கள். அவளைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒரு நர்ஸ் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம் என்று சொல்லி விட்டான் ஸ்ரீதரன். பணத்தைப் பணம் என்று பாரா மல் செலவு செய்து கட்டில், படுக்கை எல் லாம் தயார் செய்தான். அவர்களுடைய அறையில் ஒரு சிறிய மருத்துவமனை ரூமையே ஏற்பாடு செய்து விட்டான்.

சித்ரா மறுநாள் போயாக வேண்டும். சங்கரனும், ஸ்ரீதரனும் அவளை வற்புறுத்தி சம்மதிக்க வைத்தார்கள். 'நாங்கள் அம்மா வைப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். நீ போ. டிரெயினிங் முடி. போஸ்டிங்கை ஏற்றுக் கொள். அதுதான் அம்மாவுக்குப் பிடிக்கும்' எனத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி அவளைச் சம்மதிக்க வைத்தனர்.

விடிவிளக்கின் ஒளியில் சாந்தா கண் மூடி படுத்திருந்தாள். அன்றிரவு மட்டும் நர்ஸ் வேண்டாம், நான் பார்த்துக் கொள் கிறேன் என்று சித்ரா விடிய விடிய அவளருகிலேயே அமர்ந்திருந்தாள். ரேடி யம் வைத்த கடிகாரம் மணி அதிகாலை மூன்றரை என்று காட்டியது. ஆயிற்று இன் னும் இரண்டு மணி நேரத்தில் புறப்பட்டு விட வேண்டும்.

இப்போது உயிரிழை விட்டுக் கொண் டிருக்கும் அம்மாவைத் திரும்ப இப்படிப் பார்க்க முடியுமோ, முடியாதோ என வைத்த கண் வாங்காமல் தாயையே பார்த் துக் கொண்டிருந்தாள். மெலிந்து போன அந்த மார்பில் உள்ளே இருந்த மஞ்சள் கயிற்றில் முடிந்திருந்த மஞ்சள் பளிச்சென தெரிந்தது.

சாந்தா அணிந்திருந்த அந்தச் சிறிய

• எண்ணற்ற சலவை சோப்புகளும், சலவைப் பவுடர்களும், நீலங்களும் வெளி வருகின்றன. ஆனால் பெரும்பாலும் குக்கரில் சமைப்பதால் காட்டன் புடவைகளுக்குக் கஞ்சிப் பசை கிடைப்பது அரிதாகி விடுகிறது. எனவே சோப்பு, நீலம் தயாரிக்கும் கம்பெனி கள், கஞ்சிப் பசையை திரவமாகவோ, பசை யாகவோ வெளியிட்டால் அலுவலகத்திற்குக் காட்டன் புடவை கட்டும் பெண்களுக்கு மிக வசதியாக இருக்கும்.

- மதி

தாலிப் பொட்டு விற்ற நாளும், ஞாபகம் வந்தது சித்ராவுக்கு. சித்ரா ஐ.ஏ.எஸ். நேர்முகத் தேர்வுக்குப் போயாக வேண்டும். சங்கரனும், ஸ்ரீதரனும் பணம் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருந்தார்கள். ஆனாலும் இந்தச் செலவிற்கு அவர்களைக் கேட்க வில்லை சாந்தா. அவர்களுக்குத் தெரியவும் தெரியாது. பதறித்தான் போய் விட்டாள் சித்ரா.

''என்னம்மா இது.. நீ வச்சிருக்கிறதே. ஒரே ஒரு பொட்டு. அண்ணாவோ, அப்பாவோ...''

''அண்ணா என்னடி பண்ணுவான்? இப்பத்தான் வேலைக்குச் சேர்ந்து இருக் கான். எவ்வளவு லோன் போட முடியுமோ போட்டாச்சு. இப்பவும் யார்ட்டயாவது கடன்தான் வாங்கணும். அப்பா ஊர்ல எங்கே இருக்காரோ...''

''இருந்தாலும்...''

''போடி சித்ரா. இந்தக் கயிறு தங்கத் தாலியில இருந்தா என்ன மஞ்சள்ல இருந்தா என்ன... எல்லாம் ஒண்ணு தான்...''

திடுக்கிட்டு அம்மாவைப் பார்த்தாள் சித்ரா. 'இந்தக் கயிறு' என எவ்வளவு சாதாரணமாகச் சொல்கிறாள் அம்மா. அவளை வெறித்த சித்ராவைப் பார்த்து நைந்து சிரித்தாள் சாந்தா.

''என்ன இந்த அம்மா இப்படிப் பேசறாளேன்னு இருக்கு இல்லே? சித்ரா, உங்கிட்டே இதையெல்லாம் என்னிக் காவது சொல்லணும். ஏன்னா இதையெல் லாம் நீயும் புரிஞ்சுக்கணும்னு நினைச் சுண்டு இருந்தேன். திருமாங்கல்யக் கயி றுன்னு ஒசத்தியா சொல்லிக்க, அதைக் கட்டினவனும் ஒசத்தியா இருக்கணும் இல் லியா?''

''ஆனா உனக்கு அப்பா மேல கோபம் இருக்கறதா சொல்லவே இல்லியே அம்மா...?''

''எனக்கு இப்பவும் கோபம் இருக்க

சிக்கனம் '92

• நிறைய மாத காலண்டர்கள் கிடைத்தால் எல்லாவற்றையும் சுவரில் மாட்டி வீணடிக்காமல் ஒன்றிரண்டை மாட்டி விட்டு மற்றவைகளை நோட்டுப் புத்தகம் போல் மடித்துத் தைத்துக் கொண்டால் பாடங்களை எழுதிப் பயிற்சி செய்யவோ, வரவு செலவுக் கணக்குப் போட்டுப் பார்க்கவோ, கோலம் போட்டுப் பழகவோ உதவும்.

- ஆர். ஜெயலட்சுமி

றதா சொல்வலியேடீ. ஆனா, அவரா வந்தப்போ போன்னு சொல்ல எனக்குத் திராணி இல்லை. ஆரம்பத்துலேர்ந்தே அவர், ஒரு புருஷன் செய்ய வேண்டிய கடமையைச் செய்யலை. அவரும் ஒரு குழந்தையா இருந்தார். அப்படியே இருந்துட்டு இருந்தார்னா உங்களோட சேர்த்து அவரையும் பார்த்துண்டு இருப்பேன். அப்படியும் இல்லை. போயாச்சு. அப்புறமா ஒரு மனுஷனா மாறினப்புறமாவது நமக்குக் கடமை இருக்குன்னு நினைச்சிருக்கலாம். என்னவோ கதையைச் சொல்றார். ரொம்ப மரக்கட்டையா மனசு ஆளப்புறம் அதுல கொண்டு வந்து ஒரு பூவை வக்கிற மாதிரிதான்...''

''அம்மா, உன் மனசுல இவ்வளவு இருந்தும் எப்படிம்மா ஒரு வார்த்தைக் கூட நீ இதைப் பத்தியெல்லாம் பேசலை...''

''பேசத் தோணலைடீ. அவர் வந்தப்போ சரி வந்துட்டுப் போட்டும்னு தோணிப் போச்சு. ஆனா கயிறுன்னு இவ்வளவு அலட்சியமா சொல்றவ சினிமால வர்ற மாதிரி இதை கழட்டிப் போட்டுடலாமேன்னு சொல்லுவே இல்லியா...'' என்று சிரித்தாள் சாந்தா.

''நெத்தியில குங்குமத்தை வச்சுண்டு, கழுத்துல கயிறு இல்லாம இருந்தா உடனே கேள்வி கேப்பா. ஒரு கயிறு கிடந்ததுன்னு வச்சுக்கோ, அவாவா ஜோலியைப் பாத்துண்டு போயிடுவா. ஒரு கேள்வியும் வராது. உங்களுக்கும் பிரச்னை இல்லை. அதுக்காகத்தான் அதைப் போட்டுண்டு இருந்தேன். எதுக்குடீ ஈஸியா ஒரு வழி இருக்கறப்ப அதை விட்டுட்டு பிரச்னைகளை இழுப்பறது... எனக்குச் சின்ன வயசுலேர்ந்தே எது ஒண்ணும் ஆசை இருந்ததில்லை. அதைப் பத்தி தெரிஞ்சாதானே ஆசை வர்றதுக்கு. புண்ணியாத்மாக்கள் ஒண்ணுத்தும் மேலயும் ஆசை வராம வளர்த்துட்டா. அதனால இப்படியே போயிட்டதுடீ...''

சலனமில்லாமல் பேசிக் கொண்டிருந்த அம்மாவைப் பார்த்து அன்று குமுறிக் குமுறி அழுதாள். அதற்கும் அழகாகப் பதில் சொன்னாள் அன்று.

''சித்ரா இப்படி இனிமே எதுக்கெடுத்தாலும் அழாதே. அந்தக் காலமெல்லாம் போயிட்டுது. அழணும் மாதிரி தோணறப்போ ஏன் அழணும்னு கேள்வி கேளு. அழாம இதுக்கு ஏதாவது செய்ய முடியுமான்னு பாரு. நீ பெரிய வளாயிட்டே. நிறைய பிரச்னைகள் வரும். எதை ஒண்ணையும் தைரியமா பார்க்கக் கத்துக்கோ...''

சிரித்துக் கொண்டே அந்தத் திருமாங் கல்யத்தை விற்று அவளை வழியனுப்பி வைத்தாள். அதற்குப் பிறகு சங்கரனைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் சித்ராவிற்குக் கஷ் டமாக இருக்கும். 'இனிமே புதிதாக வாதாடி, சண்டை போட்டு என்ன ஆகப் போகிறது. இந்த மனிதர் வந்தால் வந்து விட்டுப் போகட்டும்' என்ற ஒரு நிலைக் குத்தான் அம்மா வந்து விட்டாள் என்பது இவருக்குத் தெரியாது. அதனால் தன் குழந்தைகளுக்கு ஏதேனும் ஆதாயம் கிடைத்தால் நல்லது என விட்டு விட்டாள் போலிருக்கிறது.

'அம்மா... அம்மா... நீ அழக் கூடாதுன்னு சொன்னே. அழாம என்னால முடியலியே...'

கைகளில் முகம் புதைத்து அழுத சித்ராவின் தோளில் மெதுவாக கைபதித்தான் ஸ்ரீதரன்.

''சித்தூம்மா...''

''அண்ணா....'' அவள் அழுகை பெரிதாகியது. ஸ்ரீதரன் அவள் அருகில் அமர்ந்து கொண்டான்.

''சித்ரா... இந்த மாதிரி நீ அப்செட் ஆனேன்னா ஃபர்தரா உன்னோட முன் னேற்றம் பாதிக்கும்... நீ உன்னோட வேலைல கவனமா இருந்து நல்லா முன்னுக்கு வா... அதுதான் நீ அம்மாக்குச் செய்யறது...''

''இந்த நிலைல அம்மா இங்கே... நான் என்ன செய்வேன்...''

''நீ செய்ய வேண்டியதெல்லாம் பிரார்த்தனைதான். மருத்துவ உலகமே இதை ஒத்துண்டு இருக்கு. நமக்கு அப்பாற் பட்ட பெரிய சக்தி இருக்கு சித்து. அதைப் பிரார்த்தனையால அசைக்க முடியும். உன் வேலைல முழு மூச்சா இறங்கு. அதே சமயம் எங்கேயோ நினைவால அம்மாவை உன் பிரார்த்தனையால தீவிரமா தேடு.. நானும் தேடறேன். நம்ப ரெண்டு பேரும் அம்மாவை மீட்டுக் கொண்டு வந்துடு வோம்...''

நல்ல அம்மாவுக்கு நல்லாத் தெரியுமே!

அம்மாவுக்குத் தெரியுமே ....



வளரும் பிள்ளைகளுக்கு வலிமை தரும் புரதச்சத்துடைய உணவு தான் தேவையென்று. வலிமை தரும் உணவுக்கு சோயாதான் சரியான மூலமென்றும் அம்மாவுக்குத் தெரியும். அதனால்தான், அவரின் தினசரி சமையலில் "விகர்" தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது. சமையலில் 10-15% "விகர்" கலந்தால் போதும். மொத்த உணவுமே சத்துணவாகிறது.



சப்பாத்தி, பூரி, இட்லி தோசை போன்றவற்றுக்கு மட்டுமின்றி ஜிலேபி, பக்கோடா போன்றவற்றுக்கும் "விகர்" உன்னதமான கலவையாகத் திகழ்கிறது.

"விகர்" ஒவ்வொருவருக்கும் உகந்த உணவு

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு "விகர்" வலிமையை சேமித்து வெற்றியினைத் தருகிறது.



தாய்மை நிலையிலுள்ள பாவையருக்கு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவாய்த் திகழ்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உணவு முறையை சமப்படுத்தி உறுதுணை புரிகிறது.

சக்தி சோயாஸின் "விகர்"

ஜெர்மனி மற்றும் சுவிட்சர்லாந்தின் தொழில் நுட்ப உதவியோடு தரமுயர்ந்த சோயாபீனில் தயாராகி வருகிறது "விகர்"

உன்னதமான உணவுக்கலவை

100%
சைவ உணவு
50%
புரதச்சத்து





விகர் அம்மா... நல்ல அம்மா!

சக்தியின் தயாரிப்பு

SASI / 13 / 92



* எளிதாக ஐஸ்க்ரீம் தயார் செய்ய வேண்டுமா? ½ லிட்டர் பாலை ¼ லிட்டராக வற்றக் காய்ச்சி சர்க்கரை போட்டு ரஸ்க் துண்டுகளை ஊறவைத்து ஊறியதும் மிக்ஸியில் அடித்து வெனிலா எஸென்ஸ் சில துளிகள் விட்டு ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மறுபடி எடுத்து மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் ஐஸ்க்ரீம் தயார். இந்த ஐஸ்க்ரீமை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தயாரிப்பதும் எளிது.

- கீதா தெய்வசிகாமணி

''அண்ணா...'' என அழுத அந்தக் குழந்தையை அணைத்துத் தேற்றினான் ஸ்ரீதரன். சின்ன வயதில் அவளை இடுப்பிலும், தோளிலும் தூக்கி வளர்த்ததெல்லாம் நினைவுக்கு வந்தது. அவள் தோளில் ஆதரவாகத் தட்டினான்.

''சித்து உனக்கு எவ்வளவு வருத்தம் இருக்கோ, அதேதான் எனக்கும். நாம ரெண்டு பேரும்தான் அம்மாவோட ரெண்டு கண்ணுன்னு எனக்கு நல்லா தெரியும். நான் அம்மாவை பத்திரமா பாத்துக்கறேன். நீ தைரியமா புறப்படு...''

சிவந்த கண்களுடன் தாயைப் பார்த்தாள் சித்ரா. ஆமாம், இந்த அம்மாவோட கண்கள் திறக்கணும், என்னைப் பார்க்கணும். அண்ணாவுக்கும், எனக்குமாக அதில் திருப்பியும் ஒளி வர வேண்டும். அதற்குப் பணச் செலவு, எந்தச் செலவோ எதுவானாலும் சரி.

'அழாதேடீ சித்ரா...' என அம்மாவின் குரல் மானசீகமாக எழுந்தது.

'நான் சாந்தாவோட பெண்ணாக்கும். எனக்கு மட்டும் அந்த உழைப்பும், தைரியமும் இல்லாமலா போகும்...' கண்களை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள் சித்ரா.

(முற்றும்)

பொருள் - சிக்கன உணவு

முதல் பரிசு - ரூ. 300/-

காலிப்பிளவர் தண்டு சூப்

சாதாரணமாக காலிப்பிளவர் சமைக்கும் போது நாம் எறிந்துவிடும், அதன் தண்டு, இலையிலிருந்தும், அரிசி களைந்த பின், வீணாகக் கீழே கொட்டும் நீரிலிருந்தும் இந்தச் சத்தான சூப் தயாரிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் ஏற்ற சத்தான உணவு.

தேவையான பொருட்கள் :

காலிப்பிளவர் இலை, தண்டுகள் - ஒரு பூவில் இருந்து எடுத்தவை
தக்காளி - 1
உருளைக்கிழங்கு (துருவியது) - 1
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கி) - 1
பூண்டு - 3-4 பல்
மிளகு - 7 அல்லது 8 (காரத்திற்கேற்ப)
ஜீரகம் - ¼ ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப பொடியாக நறுக்கிய காய்கள் (மேலே தூவுவதற்கு) (காரட், பட்டாணி, பீன்ஸ், காலிப்பிளவர்) எல்லாம் கலந்து 2 அல்லது 3 மேஜை கரண்டி
அரிசி களைந்தநீர் - 2 கப்
சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்
பால் - 50 மில்லி (விருப்பமானால்)


◆ ராஜேஸ்வரி


◆ மகேஸ்வரி

இல்லத்தரசி

செய்முறை :

காலிப்பிளவரின் இலை, மற்றும் தண்டுகளை நன்றாகக் கழுவிய பின்பு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு குக்கர் தட்டில், நறுக்கிய தண்டு இலையுடன், அரிசி களைந்த நீர், தக்காளி, கிழங்கு, பூண்டு, வெங்காயம், மிளகு, ஜீரகம், உப்பு, சர்க்கரை ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவும். ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தனியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் கலந்த காய்களைப் போட்டு, அதே குக்கர் தட்டின் நடுவில் வைக்கவும். பிறகு குக்கரில் 5 நிமிடம் வேகவைக்கவும். (இதற்காக தனியாக குக்கர் வைக்காமல், சாதம் வைக்கும் போது அத்துடன் சேர்த்தே வைக்கவும்.) குக்கர் சத்தம் அடங்கியவுடன், குக்கர் தட்டில் உள்ள வெந்த காய்களையும் நீரையும் வடிகட்டி பிரித்துக் கொள்ளவும். சிறிய கிண்ணத்தில் தனியாக வேகவைத்த காயைத் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வடிகட்டியில் உள்ள வெந்த தண்டு, இலை மற்ற கலவையை மிக்ஸியில் நன்றாக விழுது போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வடிகட்டி வைத்திருந்த நீரையும் அத்துடன் விட்டு மிக்ஸியில் ஒருமுறை அடித்துக் கொள்ளவும். பரிமாற வேண்டிய போது, இந்த சூப்பை நன்றாக சூடு பண்ணி, கீழே இறக்கி பாலைக் கலந்து, தனியாக வைத்திருக்கும் காய்களைத் தூவி கப்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

சைனீஸ் சூப் போன்று விரும்புபவர்கள் இத்துடன், ½ ஸ்பூன் வினிகர், ஒரு சிட்டிகை அஜினமோட்டோ சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இந்த சத்தான, சிக்கன சூப், ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல்களில் பரிமாறும் சூப்பை விட ருசியுள்ளதாக இருக்கும்.

- வி. ராஜேஸ்வரி,
திருச்சி - 620 014.

இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 200/-

மஷ்ரூம் மிக்ஸட் ரைஸ்

(4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

	ரூ.பை
பூகாளான் 200 கிராம்	5.00

பச்சரிசி 500 கிராம்	4.50
காரட் 100 கிராம்	0.50
பீன்ஸ் 100 கிராம்	1.00
பட்டாணி 50 கிராம்	1.00
பெ. வெங்காயம் 50 கிராம்	0.30
பச்சை மிளகாய் 3	0.10
சோயா ஸாஸ் 1 டேபிள் ஸ்பூன்	0.25
சைனீஸ் ஸால்ட் ½ டீஸ்பூன்	0.25
மிளகுத்தூள் 1 டீஸ்பூன்	0.25
உப்பு தேவையான அளவு	
தயிர் வெங்காயம் செய்ய :	
வெங்காயம் 150 கிராம்	1.00
தயிர் 100 மில்லி	1.00
ப. மிளகாய்	.05
கொ. மல்லி சிறிது	0.05
மொத்தம் :	15.25
காய்கறிகளை வதக்க	
ரீபைண்ட் ஆயில் 50 மில்லி	2.20
மொத்தம் :	17.45

செய்முறை :

1. காய்கறிகளைப் பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. அரிசியை 1/2 மணி நேரம் குளிர்ந்த நீரில் ஊற விடவும்.
3. வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு வெங்காயம், சிறிய பச்சைமிளகாய் இவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
4. காளானைச் சுத்தப்படுத்தி வெங்காயத்துடன் போட்டு (தண்ணீர் இல்லாமல்) 6 அல்லது 7 நிமிடங்கள் சிறிய தீயில் வைத்துப் பாத்திரத்தை மூடி வேக விடவும்.
5. பின்னர் அதில் வெட்டி வைத்துள்ள காய்கறிகளைப் போட்டுப் பாத்திரத்தை மூடாமல் அடிக்கடி கிளறி விட்டு வேக விடவும்.
6. காய்கறிகள் 3/4 பதமாக வெந்தவுடன் தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு, பின்னர் சைனீஸ் ஸால்ட்டையும் போட்டுக் கிளறி விடவும்.
7. சோயாஸாஸ் சேர்த்துக் கிளறி விடவும்.
8. காய்கறிகள் வேகவும் மிளகுத்தூளைத் தூவி நன்கு கிளறி தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
9. அரிசியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 1 க்கு 2 என்ற கணக்கில் தண்ணீர் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில் ''ஹிஸ்ஸிங்'' சவுண்ட் வரவும் 5 நிமிடத்தில் இறக்கவும்.
10. சாதம் சிறிது ஆறியபின் இறக்கி வைத்துள்ள காய்கறியுடன் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். (சாதத்திலும் உப்பு போட்டிருக்க வேண்டும். பிடித்தமானவர்கள் 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இதற்குத் தயிர் வெங்காயம், அல்லது ஊறுகாய் தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.

- மஹேஸ்வரி சந்திரபோஸ்,
கோவை - 641 004.





சிக்கனம் '92

• நாம் குளிப்பதற்கு வெந்நீர் வைக்கக் குக்கரையே பயன்படுத்தலாம். குக்கரில் தண்ணீர் விட்டு கால்கட் போடாமல் மூடினால் உடனே நீர் சுடுகிறது.

- ஆர். ஜெயலட்சுமி

மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 100/-

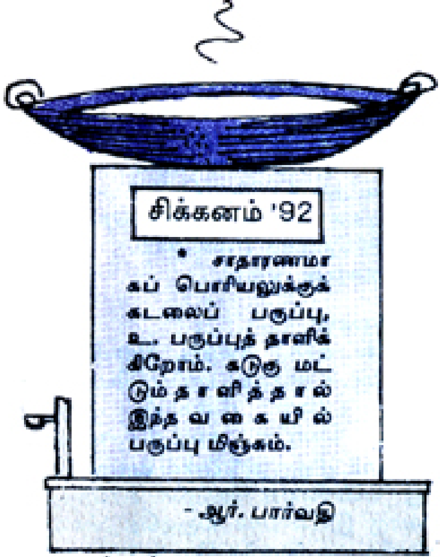
வாழைப்பழ நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி மாவு - 1 டம்ளர்

கோதுமை மாவு - ½ டம்ளர்

நன்கு கனிந்த பூவன் வாழைப்பழங்கள் - 2

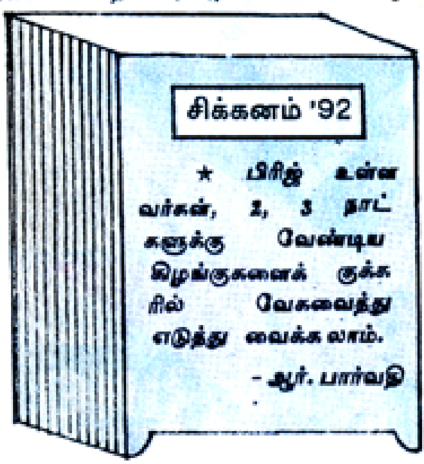


ஏலக்காய் - 3
தேங்காய்த் துருவல் - ½ டம்ளர்
சர்க்கரை - தேவையான அளவு
உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
காய்ச்சிய பால் - ½ டம்ளர்
நெய் - 2 மேசைக் கரண்டி

செய்முறை :

பச்சரிசி மாவையும், கோதுமை மாவையும், நன்றாகச் சலித்தெடுத்து வாணலியில் நெய்விட்டு வாசனை வரும் வரை லேசாக வறுக்கவும். பின்பு வறுத்த மாவை ஆற வைத்து உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். வாழைப்பழங்களை உரித்து மாவுடன் நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். இதில் பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றிப் பூரிக்குப் பிசையும் பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். மாவு சிறிது தளர்வாக இருக்க தண்ணீரும் அளவாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பிசைந்த மாவை முறுக்குப் பிழியும் கருவியில் ஓமப் பொடி அச்சில் போட்டுக் கொள்ளவும். இட்லித் தட்டுக்களில் நன்கு எண்ணெய் தடவி, அதில் மாவைப் பிழிந்து கொள்ளவும், எல்லா மாவையும் பிழிந்து கொண்டபின், இட்லித் தட்டுக்களைக் குக்கரில் வைத்து ஆவியில் வேக விடவும். நன்றாக ஆவி வந்தபின் குக்கரின் வெயிட்டைப் போட்டு இறக்கி வைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்துப் பார்த்தால் நூடுல்ஸ் நன்றாக வெந்திருக்கும். இந்த நூடுல்ஸை தட்டுக்களில் போட்டு ஆறவைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும். இதில் பொடி செய்த ஏலக்காய், தேவையான சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவலைக் கலக்கவும். இது எண்ணெய் செலவு வைக்காத ஆவியில் செய்யப்படும் சத்தான சிக்கன உணவாகும்.

- திருமதி. கலைவாணி நசீர் அலி,
காரைக்கால் - 609 602.



ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 50/-

முருங்கைக்கீரை குருணைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசிக் குருணை - ½ கிலோ
முருங்கைக்கீரை - 2 கப்
ரீபைண்ட் ஆயில் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
புளி - ஒரு பெரிய எலுமிச்சை அளவு
மிளகாய் வற்றல் - 15
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் - சிறிது
வெல்லம் - சிறு துண்டு
நல்லெண்ணை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

ஒரு வாணலியில் ரீபைண்ட் ஆயிலைக் காய வைத்து, முருங்கை இலைகளை சிறிது சிறிதாகப் பொரித்தெடுக்கவும். பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல் இரண்டையும் வறுத்துப் பொடிக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் முழுவதும் ஊற்றி, அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சிவக்க வறுக்கவும். இதில் புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து விட்டு, உப்பு மஞ்சள் பொடி, பொடித்து வைத்துள்ள மிளகாய் இவற்றையும் சேர்த்துப் பத்து நிமிடம் கொதிக்க விடவும். இப்போது வெல்லம் சேர்த்து, முருங்கை இலைகளையும் கையால் நன்கு நொறுக்கிச் சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். ஒரு அடிகனத்த பாத்திரத்தில் குருணையைப் போல் இரண்டு

மடங்கு கொதி நீரில் குருணையை வேக விடவும். முக்கால் பாகம் வெந்ததும், ஏற்கெனவே செய்து வைத்துள்ள புளிக் கலவையைச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். தண்ணீர் முழுவதும் வற்றியதும் அடுப்பை அணைத்து கரண்டியால் பூசி மூடவும். சிறிது நேரத்தில் பொல பொலவென்று உதிர்ந்து வரும். சத்தான, குறைந்த செலவில் அனைவருக்கும் விருப்பமான இந்தப் பொங்கல் சுடச் சுடச் சாப்பிட சுவைகூடும். இதற்குக் கடையில் கிடைக்கும் குருணையையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அரிசியை உடைத்துச் செய்தால் அவ்வளவு நன்றாயிருப்பதில்லை.

- எஸ். நித்யா சுந்தரம்,
மதுரை - 2.

ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 50/-

இட்லி ஃப்ரை

வீட்டில் இட்லி மீந்து விட்டால் அதை வீணாக்காமல் இட்லி ஃப்ரை பண்ணலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி - 10
தயிர் - 1 கப்
பச்சை மிளகாய் - 5 அல்லது 6
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
இஞ்சி - 1 துண்டு
பொடியாக நறுக்கியது.
உப்பு - தேவையான அளவு
மேலே அலங்கரிக்க, கொத்தமல்லி,
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்.
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய்,
தேவையான அளவு.

செய்முறை :

தயிரில் உப்பு கலந்து கொள்ளவும். அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தாளித்துக் கொட்டி கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் ஒவ்வொரு இட்லியாக வறுத்தெடுக்கவும். பொன்னிறமாக இருக்க வேண்டும். அதை ஒரு தட்டில் அடுக்கி அதன் மேல் தாளித்த தயிரை ஊற்றவும். அதன் மேல் கொத்தமல்லி, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் தூவிப் பரிமாறவும். இது தயிர்வடை மாதிரி இருக்கும். நீங்கள் சொன்னால்தான் தெரியும். இட்லியில் செய்தது என்று.

- எஸ்ஸ்வதி விஜயகுமார்,
சென்னை - 600 102.

உங்கள் மகள் மேற்படிப்பிற்கு ஆயத்தமாகிறாளா?



டாக்டரின் தாயாகவும் ஐஐடி இஞ்சினியரின் தாயாகவும் நீங்கள் விருப்பப்பட்டால் அது அதிர்ஷ்டவசத்தால் கிடைப்பது இல்லை. உங்கள் முயற்சியால் மட்டும் கிடைப்பது. ஐஐடி 100 ராங்குக்குள் வந்த பையனின் பேரைப் பேப்பரில் பார்த்து விட்டு பெருமூச்சு விடவேண்டாம். 'அதெல்லாம் கிஃப்ட்' என்று நினைக்காதீர்கள். ஒரே சமயம் 3 டாக்டர் ஸீட் கிடைத்த பெண்ணைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டால் 'ஏதாவது, புஷ் இருக்கும். வசதியால் சாதித்து இருப்பார்கள்' என்று ஏங்காதீர்கள்.

அதெல்லாம் எதுவும் தேவையில்லை. சாதாரண வசதிகளோடு ஓரளவு முயற்சியும் குழந்தையின் (17, 18 வயதில் உடல் வளர்ந்த குழந்தைகள் தாம்; மனதளவில் உங்களைச் சார்ந்தவர்கள்) ஒத்துழைப்பும் இருந்தாலே போதும் கல்வியில் சாதனை அதிர்ஷ்டம் இல்லை. விடாமுயற்சிதான்.

இதை நான் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி மற்றும் பி.யு.சி (ப்ளஸ் 1 ப்ளஸ் 2) மாணவர்களின் பெற்றோருக்காக எழுதுகிறேன்.

கல்வி வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய திருப்பத்தில் உங்கள் குழந்தைகள் நிற்கிறார்கள். இவர்கள் பெறும் மதிப் பெண்களைப் பொறுத்து இவர்களின் வருங்காலம். எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி மார்க்கைப் பொறுத்து ப்ளஸ் டூவில் விரும்பிய குரூப் கிடைக்கும். ப்ளஸ் டூ பரீட்சை மற்றும் நுழைவுத் தேர்வின் மூலம் தான் தொழில் கல்விக்கு டிக்கெட்.

பல்வேறு நுழைவுத் தேர்வுகளில் தகுதி அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட முதலில் எந்தத் தொழில் கல்வி தேவை என்பதை முடிவு செய்து அதற்கேற்ற முறையில் பலமான அஸ்திவாரம் போட வேண்டும்.

உதாரணமாக இஞ்சினியர் ஆக மகள் விருப்பப்பட்டால் முதலிலிருந்து (ஏழாம்

வகுப்பிலிருந்தே கூட) அடிப்படை கணிதப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இதற்குத் தபால் மூலமும் நேரிடையாகவும் பயிற்சி நிலையங்கள் இருக்கின்றன. டாக்டராக விரும்பும் குழந்தைகளுக்கு மெமரி எக்ஸர் ஸைஸ் கொடுக்கலாம் ஞாபக சக்திக்கு சவால் என்றால் அது மருத்துவப் படிப்பு ஒன்று தான். இப்படிச் சிறிய வயதில் உங்கள் குழந்தைகள் செய்யும் முடிவுகள் மாறலாம். ஆனால் பயிற்சி வீணாகாது அல்லவா? முடிவுகளை மாற்றிக் கொண் டாலும் இந்தப் பயிற்சிகளை மேற் கொண்டபின் அவர்கள் அவற்றை விடத் தாழ்ந்த முடிவுகளை நாடமாட்டார்கள். Lower Aims களை நினைத்துப் பார்க்க மாட் டார்கள்.

என் மகள் ஆஸ்ட்ரோ பிஸிக்ஸ் செய்ய விரும்பி பின் மருத்துவத்துக்கு மாறினாள். அதனால் மேற்கொண்ட பயிற்சிகள் என்னவோ வீணாகவில்லை. ஆனால் எப்படியும் ப்ளஸ் ஒன் படிக்கும் போதா வது என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை உங்கள் குழந்தைகள் முடிவெடுத் தாக வேண்டும். அப்போது தான் தேவை யான கோச்சிங் கோர்ஸ், ஸ்டடி மெடீரியல் இவற்றை முடிவு செய்து வருங்காலத்தை வடிவமைக்கலாம்.

இரண்டாவதாக உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியின் தரத்தை மதிப்பிடுங்கள். குழந்தை முதல் 5 ராங்க்குக்குள் வருகிறாள் என்று ஏமாற வேண்டாம். எந்த மாண வர்களுக்கு மத்தியில் முதல் ஐந்தில் நிற்கி றாள் என்பது முக்கியம். 80 பர்செண்ட் 85 பர்செண்ட் வாங்குகிறாள் என்று அகமகிழா தீர்கள். நம்முடைய லட்சியம் மார்க் அல்ல. ஸீட் தான். லட்சக் கணக்கான மாணவர் கலந்து கொள்ளும் நுழைவுத் தேர்வுகளில் முதல் 150 ஸீட்களுக்கு முந்த வேண்டும். அது ஒன்றும் பெரிய கஷ்டமில்லை. கம்ப் யூட்டர் மூளை எதுவும் தேவையில்லை. முயற்சி முயற்சி முயற்சிதான் தேவை.

பலமுறையும் பள்ளிக்கூட விஷயத்தில் நம் சௌகரியத்துக்குத் தகுந்தாற்போல காம்ப்ரமைஸ் செய்து கொள்ள வேண்டி வரும். எல்லோரும் லட்சியப் பள்ளி களுக்கு குழந்தைகளை அனுப்ப முடியாது.

SSLC, ICSE பின் CBSE என்று மூன்று தரங்கள் உள்ளன. இவற்றில் CBSE எனப் படும் மத்திய அரசாங்க பாடத்திட்டம் உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. ஐஐடி, ஆட்டனமஸ் நிறுவனங்கள் நடத்தும் மெடிக்கல் எண்ட்ரன்ஸ், பிற தொழில் கல்வி என்ட்ரன்ஸ் (சட்டம் முதலியவை) பரீட்சைகள் எல்லாம் CBSE தரத்தை மனத் தில் வைத்து நடத்தப்படுகின்றன. மாநில மட்ட நுழைவுத் தேர்வுகள் மட்டுமே எஸ். எஸ்.எல்.ஸி தரத்துக்கு ஏற்றபடி நடத்தப் படுகிறது.

தொழில் கல்வியில் அதிவிருப்பம் கொண்ட குழந்தைகள் போட்டியும் ஒதுக் கீடுகளும் அதிகம் உள்ள மாநில நுழைவை மட்டும் எய்ம் செய்யக் கூடாது. அதையும் எழுதி வேறு தேர்வுகளையும் எழுத வேண்டும். உதாரணமாக இஞ்சினீயர் ஆகப் போகும் பெண் மாநில நுழைவுத் தேர்வு, ஐஐடி தேர்வு, ரீஜனல் இஞ்சி னீயரிங் தேர்வு மூன்றையும் குறி வைக்க வேண்டும். இப்படி முயற்சி செய்ய அவள் கூடவே மருத்துவத்தையும் விரும்பினால் பல்முனை முயற்சி தோற்றுப் போகும். அத னால்தான் முதலிலேயே சொன்னேன், எந்த லைன் என்பதைத் தீர்மானித்து எத்தனை பொறுமையாய்ப் பயணம் செய்ய நேர்ந்தாலும் அதே லைனில் பாடுபட வேண்டும் என்று.

ஒரு பையன் டாக்டராக விரும்பினால் மாநில நுழைவு, CBSE யின் பிரத்யேக மருத்துவக்கல்வி நுழைவு, ஸி எம் ஸி, (வேலூர்) எஸ் ஜே எம் ஸி, (பெங்களூர்) ஜிப்மேர், (பாண்டி) எய்ம்ஸ் (டெல்லி) என்று 6 பரீட்சைகளுக்கும் ஒன்றுக்கொன்று தடையில்லாமல் தயார் செய்ய முடியும். இவ்வளவுக்குத் தயார் செய்வதால் இந்தக் குழந்தைகள் மாநில நுழைவுத் தேர்வில் மிக எளிதாக வெற்றிவாகை சூடுவார்கள்.

* எந்தக் காய் வதக்கும் போதும் சிறிது உப்பு தூக்கலாகப் போனால் சிறிது தேங்காயைத் துருவி அதில் போடவும். உப்பின் முனைப்பு குறைந்து விடும். தேங்காய் போட முடியாத (தேவையில் லாத) காயாக வெண்டைக்காய் போன்ற காயாக இருந்தால் 1, 2 பெல்லாரி வெங்கா யத்தையும் 10 பச்சை மிளகாயையும் அரிந்து வதக்கி அதனுடன் சேர்த்து அந்தக் காயையும் வதக்கி இறக்கினால் உப்பு ருசி சரியாகிவிடும். குழம்பில் உப்பு தூக்க லாக இருந்தால் அதற்கும் கடுகு வெடிக்க விட்டு 2 பெல்லாரி, 2 பச்சை மிளகாய் அரிந்தது இவை போட்டு வதக்கிக் குழம் புடன் சேர்த்து ஒரு கொதி கொதிக்க விட்டால் ருசி சரியாகி விடும்.

- ஜெயந்தி



CBSE முறையில் பத்தாவது படித்த குழந்தைகளுக்கு மாநில நுழைவுத் தேர்வுக்காக 10 நாள் பயிற்சி போதுமானது. SSLC முறையில் பத்தாவது படித்த குழந்தைகளுக்கு CBSE தரத்துக்குத் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள அதிக முயற்சி தேவைப்படும். இப்படி நான் சொல்வதனால் மாநில பாடத்திட்டம் உபயோகமற்றது என்றும் CBSE பள்ளியில் சேர்க்காமல் குழந்தைகளுக்குத் தீங்கிழைத்து விட்டோம் என்றும் தாய்மார்கள் நினைக்க வேண்டாம். குழந்தைகளின் ஒரிஜினாலிட்டியையும் கற்பனா சக்தியையும் (Imagination), (Creativity) ஆக்க சிந்தனையையும் திறமைகளையும் (Potentials) சிதைக்காதபடி இந்திய வாழ்க்கைத் தரத்தை அடியிலிருந்து மேல் மட்டம் வரை மனத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கபட்டது மாநிலப் பாடத் திட்டம். இதில் படித்து முன்னுக்கு வந்தவர்களும் ஏராளம்.

மத்தியப் பாடத் திட்டம் ஒரு லட்சிய அமைப்பு. உயர்ந்த நோக்கம் கொண்டது, கட்டுத்திட்டம் மிக்கது. தப்பித் தவறி ஒரு பின் தங்கிய அல்லது சுமாரான அல்லது பின்னணி சரிவர அமையாத ஒரு குழந்தையை CBSE யில் போட்டால் அவன் வருங்காலம் கேள்விக் குறியாகலாம்.

விசேஷ நுழைவுத் தேர்வுகளில் CBSE தரம் அவசியம் என்று சொன்னேன்.

இப்போது ப்ளஸ் 1ல் எப்படி குழந்தையைத் தயார் செய்வது என்று பார்க்கலாம். ஒரு நாளில் குழந்தை எட்டு மணி நேரம் தூங்கியாக வேண்டும். அடுத்த எட்டு மணி நேரம் பள்ளிக்குப் போக வர சரியாகி விடும். மீதி உள்ள நேரம் மட்டுமே கல்விப் பயிற்சி செய்ய முடியும். குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படுகிற கலைப் பயிற்சிகளை (பாட்டு, டான்ஸ், வாத்தியம், கராத்தே இப்படி) இரு வருடங்களுக்குத் தாற்காலிகமாக நிறுத்தி வையுங்கள். மிகவும் பிரகாசமான மாணவரானால் ப்ளஸ் டூ வகுப்பில் மட்டும் நிறுத்தலாம். ஏற்கெனவே நான் சொன்னபடி முழு முயற்சியின்றி வெற்றிக் கனி கிடைக்காது.

பெற்றோரும் மகன் ப்ளஸ் டூ படிக்கும் வருடத்தில் வேறு எந்த வித கொண்டாட்டங்களையும் மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டில் திருமணம், பூணூல், கெட் டு கெதர், பெரிய ஹாலிடே டிரிப் போன்றவற்றைக் கூடிய வரை தவிர்க்கலாம். மகன் அல்லது மகளின் எதிர்காலத்திற்காக இது ஒரு பெரிய தியாகமில்லை.

வீடியோ கேசட் அணிவகுப்பு, பெரிய அரட்டைக் கச்சேரி, சீட்டுக் கச்சேரி, விருந்தினர் டேரா (மாதக் கணக்கில்) போன்றவற்றை விலக்க வேண்டும். குழந்தைகள் ஒரு நிலைப்பட்டு படிக்க ஏற்ற வகையில் உங்கள் வீட்டை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். கலைமகள் மனம் கனிந்து உங்கள் வாசலில் நுழைய உங்கள் வீடு ஒரு கோயிலைப் போல் இருக்க வேண்டும். டீக்கடை போலவோ செகண்டஸ் சேல் நடக்கும் திருமணக் கூடம் போலவோ இருக்கக் கூடாது.

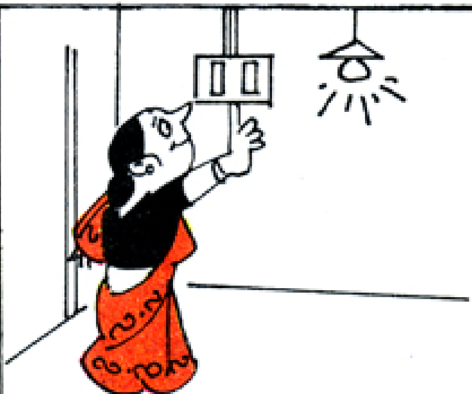
ஆக 1) தொழில் கல்வி எது என்று முடிவு செய்தல். 2) CBSE லெவலுக்கு குழந்தைகளை உயர்த்துதல். 3) சூழ்நிலையைத் தயார் செய்து தருதல் பற்றிச் சொல்லியாயிற்று.

இப்போது குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய

★ எலுமிச்சம்பழ சாதம் தயாரிக்கும் பொழுது, சுடு சாதத்தில் பழரசத்தைக் கலக்கக் கூடாது. அதேபோல், ரசம் தயாரிக்கும் போதும், ரசம் நன்கு ஆறினவுடன்தான் பழ ரசத்தைப் பிழிய வேண்டும். இல்லா விட்டால் பழரசத்தின் குணம், மணம், சத்து எல்லாமே பாழாய்விடும். இன்னமும் சொல்லப் போனால் கசந்துவிடும்.

- திருமதி. தேவனாதன்





சிக்கனம் '92

★ சில வீடுகளில் காரணமில்லாமல் எல்லா அறைகளிலும் 'லைட்' எரிந்து கொண்டிருக்கும், ஃபேன் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். தேவையான ஓரிரு இடத்தில் மட்டும் 'லைட்' எரிய விட்டு மற்றவைகளை அணைத்து விடுங்கள். ஃபேனையும்தான். குழந்தைகளையும் அப்படியே பழக்குங்கள்.

- கமலா

THE GINSENG HEALTH

உங்களால் முடியும்!



பகிர்ந்து வாழ்வதில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி, ஒன்று கூடி இன்பமாகக் கழிந்த நாட்கள் இவையெல்லாம் நினைவிருக்கிறதா? ஆம், அந்நாட்களில் உள்ளம் நாடியதற்கேற்ப உடல் ஒத்துழைத்தது.

அந்நாட்களைத் திரும்பப் பெற வேண்டுமா? உபயோகியுங்கள் **வினோஃபிட்** ஜின்செங்*

வினோஃபிட்-ல் கொரியாவின் ஜின்செங் மற்றும் இன்றியமையாத மூலிகைச் சாறுகள் சேர்ந்துள்ளதால் உடலின் இரத்த ஓட்டம், ஜீரண சக்தி மற்றும் இன்றியமையாத உறுப்புகளின் செயலாற்றம் மேம்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், சோர்வு குறைந்து உடலில் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இதைத்தவிர, **வினோஃபிட்** சருமத்தை எழிலடையச் செய்து, நோய்களை எதிர்க்கும் திறனை உடலிற்கு அளித்து மூளையின் செயலாற்றலை அதிகரிக்கிறது.



* **வினோஃபிட்** ஜின்செங் [illegible]

[illegible] **வினோஃபிட்** ஜின்செங் [illegible] சென்னை 600 [illegible]

(பெரிய அச்செழுத்துக்களில் எழுதவும்)

பெயர்: ....

முகவரி ....

....

நகரம்: .... பின்: ....

வினோஃபிட்
ஜின்செங்

வோக்ஹார்ட் வழங்கும் தரமான தயாரிப்பு

வாழ்வில் துடிப்புணர்வுடன் வாழ.

TRITON 91 WL 173 TM

உபகரணங்களை நூற்றுக்கு நூறு வாங்கிக் குவித்து அவர்களைப் பலப்படுத்துங்கள். நீங்கள் பிப்ரவரி மாதத்தில் வருடாந்திர அரிசி, பருப்பு, புளி, வெல்லம் சாமான் களை வாங்கி வைப்பவரானால் அதை இரு வருடம் நிறுத்தி வையுங்கள். வருட முதலில் இன்கம்டாக்ஸ் போன்ற அத்யாவ சிய செலவினங்கள் வேறு இருக்கும். படிப்பு விஷயத்தில் காம்ப்ரமைஸ் செய்யா தீர்கள். ஒரு யுத்தத்துக்கு அனுப்பு முன்னால் யுவராஜனை எப்படி பல்வேறு அஸ்திரப் பிரயோகத்துக்கு யோக்கியன் ஆக்குவார் களோ அப்படி ஆப்ஜெக்டிவ் கேள்விகளுக் கும் நெகட்டிவ் மார்க்கிங்குக்கும் தயார் செய்யுங்கள். ஆப்ஜெக்டிவ் கேள்வி முறை யால் மனனம் செய்து தேர்ச்சி பெறும் தவறான வழி தகர்க்கப்பட்டு நிஜமான உள் அறிவைக் கூர் பார்த்து செலக்ட் செய்ய முடிகிறது.

நெகட்டிவ் மார்க்கிங் என்பது தவறான கேள்விக்கு 0 மட்டுமன்றி அதற்கும் கீழே (–1) (–2) என்று கொடுத்துக் கொண்டு போவது. இதன் மூலம் Guess Work செய்து ஒற்றையா இரட்டையா என்று சூதாடி தேர்ச்சி பெறும் தவறான வழி முறிக்கப் பட்டு மாணவனின் கூர்மை சோதிக்கப்படு கிறது. பதில் நிச்சயமாய் தெரிந்தாலே ஒழிய கேள்வியை எதிர்கொள்ள மாணவி தயங் கும் நிலை ஏற்படும். இந்த நிலையைத் தவிர்க்க இன்னும் அதிகமான கல்விப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வழி கோலுகிறது.

குழந்தைகளைத் தயார் செய்ய மூன்று முறைகள் உள்ளன. மூன்றையுமோ அல் லது மூன்றையும் சரியானபடி கலந்தோ அல்லது ஏதாவது ஒன்றை முழு அளவிலோ செய்யுங்கள்.

1. இரு வருட கோச்சிங் முறை - இது 60 சதவீதம் பெறும் மாணவி 75 சதவீதம் பெற உதவும். 80 சதவீதம் எடுப்பவனுக்கு 95 சதவீதம் பெற உதவாது. காரணம் குழந்தை சலித்துப் போவான். முழு நேர பள்ளிப் படிப்புக்குப் பின் பல மணிநேர கோச்சிங் மிகவும் கொடியது. மாணவனின் முனைப்பு மழுங்கிப் போகலாம். ஆனால் சராசரி மற்றும் சராசரிக்குச் சற்று மேல் இருக்கும் மாணவர்கள் ஓரளவு கௌரவ மான மதிப்பெண்கள் பெற இரு வருட கோச்சிங் உதவும்.

2. இருவருட (அ) இறுதி வருட போஸ் டல் கோச்சிங் (புகழ் பெற்ற கோச்சிங் நிறு வனங்களின் போஸ்டல் கோச்சிங்) நன்றாக பயன் படுத்தப்பட்டால் முழு பலன் தரும். இந்த இடத்தில் பெற்றோருக்கு ஒன்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பள்ளியில் நடக்கும் அதே பியுஸி பாடம் இந்த போஸ் டல் டியூஷனில் விளக்கமாக இருக்கும் என்றோ பாடங்களுக்கு ஒரு உரைநூல் போல இது அமையும் என்றோ கற்பனை செய்து கொள்ளாதீர்கள். பிரில்லியண்ட், அகர்வால் போன்றவரின் போஸ்டல் டியூ ஷன் முழுக்க முழுக்க வேறே. ப்ளஸ் 1 ப்ளஸ் டு பாடங்களுடன் இதை, எக்ஸ்ட்ரா வாகப் படிக்க வேண்டும். இவை கடினமாக இருக்கும். சனி ஞாயிறு விடுமுறை நாட் களில் முனைப்பாக அமர்ந்து கற்க வேண் டும். இந்த ஸ்டடி மெடீரியல் அமிர்தம் போன்று அறிவாகிய அழியா உயிரைத் தரவல்லது. ஆனால் சராசரி மாணவர்கள் இதில் கான்சண்ட்ரேட் செய்து சுயமாக மேன்மையடைய முடியாது. மிக வலிய உதவி தேவைப்படும். இவர்கள் அவ்வப் போது டெஸ்ட்களை போஸ்ட் மூலமும் நேரிடையாகவும் நடத்தி சுய நிர்ணயம் செய்து கொள்ளவும் உதவுவார்கள்.

3. கூட்டுறவு முயற்சி - இதற்குத் தேவை மூன்று பேருக்கு மேல்படாத ஒரு குரூப்பும் எல்லா என்ட்ரன்ஸ் தேர்வுகளின் 10 வருடக் கேள்வித் தாள்களும்தான்.

பெரிய புத்தக நிறுவனங்களில் மெடிக் கல், இஞ்சினீயரிங் என்ட்ரன்ஸ் கைடுகள் கிடைக்கும். எல்லா கைடுகளையும் (புது எடிஷன்) கூட்டு முயற்சியில் வாங்கி வைத் துக் கொள்ள வேண்டும். சுமார் 10, 15 வெவ் வேறு ஆசிரியர்களின் கைடுகள் கிடைக் கும். எல்லாம் தென்னிந்திய ஆசிரியர்களா கவோ, எல்லாம் வட இந்திய ஆசிரியர்களா கவோ ஒரே ஆசிரியரின் இருவேறு பதிப் பின் இரட்டிப்பாகவோ ஆகாமல் கூடிய வரை மார்க்கெட்டில் உள்ள எல்லா கைடு களையும் (CBSC என்ட்ரன்ஸ், ஐஐடி என்ட்ரன்ஸ் என்றெல்லாம் குறிப்பிடப்பட் டிருக்கும்) வாங்கித் தர வேண்டுவது பெற் றோரின் கடமை. சின்ன காம்ப்ரமைஸ் கூட செய்யக் கூடாது.

'சாய்ஸ்' என்பது பரீட்சையில் இருப் பதை மாணவன் மறந்து விட வேண்டும். குரூப்பில் எல்லோரும் யாராவது ஒருவர் வீட்டில் அமர்ந்து கேள்வி ஒவ்வொன்றை யும் படித்து அர்த்தம் பண்ணிக் கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் ரிவைஸ் செய்து, மாதிரி பரீட்சைகளை ஒருவருக்கொருவர் அல்லது ஒருவரின் பெற்றோர் நடத்தி மதிப்பெண் போட்டு தன்னம்பிக்கை பெற வேண்டும்.

இதைச் செய்தால் 90 சதவீதம் உத்தர வாதம். குரூப்பில் ஒருவர் சராசரியாக இருந்

சிக்கனம் '92

* இரவில் ஒரு பொழுதோ, அவையவோ செய் வதால் காசு மிச்சம்.

- ஆர். பார்வதி

தாலும் அவனும் மேலே வர உதவும்.

இதற்கு மேலும் 5 சதவீதம் அதாவது 95 சதவீதம் பெற குரூப்பில் ஒருவர் அகர்வால், ஒருவர் பிரில்லியண்ட், இன்னொருவர் கார் பனைஸ் செய்த விளக்கங்கள் போன்றவை வைத்துக் கொண்டு பகிர்ந்து கொண்டால் அற்புதமான பலன் கிடைக்கும். 95 லிருந்து 98 க்குள் பெறுவது அவரவரின் ஐக்யூவைப் பொறுத்தது. சமயோசிதம், பொறுமை, அவசரப்படாமை போன்ற குணங்களைப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

கடைசி நிமிடப் பயிற்சி என்று 15 நாள் பயிற்சி எல்லா ஸிடிகளிலும் கிடைக்கும். அதன் மூலம் 99 வரை பெற முடியும். உதாரணமாக டெல்லியல் 'ஸக்ஸேனா' கம்பெனியினர் 'எய்ம்ஸ்' எனப்படும் அகில இந்திய மருத்துவ விஞ்ஞான நிறுவனத்தின் (ஆட்டனமஸ்) நுழைவுத் தேர்வுக்கு அற்புதமான கோச்சிங் கொடுக்கிறார்கள். இதில் தேர்வு பெற்றால் இந்தியாவின் முதல் 34 பேருக்குள் உங்கள் குழந்தையின் பேரும் வந்து மிக நல்ல வசதிகளுடன் அடிமட்ட செலவில் அவன் டாக்டராவான். அதே போல எல்லா நகரங்களிலும் ஐஐடிக்கும் கோச்சிங் தரப்படுகிறது. இந்தியாவின் தலை சிறந்த 5 ஐஐடிகளில் ஒன்று உங்கள் மகளுக்குக் கிடைக்கும்.

மகனோ, மகளோ தேர்வுக்கு ஆயத்தம் செய்யும் காலம் அவர்களுக்கு ஒரு தவம் என்றால் உங்களுக்கு அது ஒரு வழிபாட்டு நேரம் என்பதை மறக்க வேண்டாம். உங்கள் வலி, வேதனை, பிரச்னைகள் அத்தனையும் மறந்து கேளிக்கைகளைத் துறந்து அதில் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டும். என்ட்ரன்ஸ் பரீட்சைகளோடு வகுப்புப் பரீட்சைகளையும் கூடவே பேலன்ஸ் செய்ய குழந்தைகளைச் செலுத்த வேண்டும்.

1) குழந்தைக்கு ஒரு மன அதிர்வும் நேராமல் கவனிக்க வேண்டும்.

2) நிறைய நீர் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். டாய்லெட் பழக்கங்களை முறைப்படுத்த வேண்டும். இது டென்ஷனைக் குறைக்கும்.

3) நல்ல புரதச் சத்துள்ள உணவு, ராகி, முளைகட்டிய தானியங்கள், கீரைகள், பழங்கள், முட்டை, இளநீர், எண்ணை நீங்கிய தின்பண்டங்கள் கொடுத்து உடல் வலிமை சேர்க்கலாம். பூஞ்சையான குழந்தைகள் எக்ஸாம் அரக்கனை எதிர்கொள்ள முடியாது.

4) குழந்தைகளை மன வலிமை குன்றச் செய்யாதீர்கள். மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு எள்ளுவது, அவன் நண்பர்களை விமர்சிப்பது, பகிர்ந்து வாழும் அவர்களின்

> * என் பக்கத்து வீட்டு அம்மாள் அடுப்பில் குக்கர் வைத்து 'வெயிட்' போட்டு மூடியவுடன், மூடி மேல் காப்பி கலந்து டபராவில் வைத்துச் சூடு பண்ணுவார்கள். பிரிட்ஜிலிருக்கும் மீந்த சாம்பார், ரசம், காய் இவற்றைப் பாத்திரத்தில் போட்டுக் குக்கர் மூடி மீது வைத்துச் சூடு செய்து உறை ஊற்றுவார்கள். சமையலறைக்குச் சென்று பார்த்தால் அந்த 10, 15 நிமிடங்களுக்குள் பல வகைக் கிண்ணங்களில் பல வகைப் பதார்த்தங்கள் சூடாக்கப்படும்.
>
> - திருமதி பரணி

சுயநலமில்லாத பக்குவத்தை எதிர்ப்பது, பத்தாம் பசலித் தனமான குறுக்கீடுகளைக் கொண்டு வருவது (ஆண் பெண் தோழர்கள் சேரக்கூடாது. வெளியூரில் படிக்க எய்ம் செய்யக்கூடாது என்றெல்லாம்) - இதெல்லாம் பசங்களிடம் வெறுப்பு, உங்களை விட்டு ஓடும் ஆர்வம் அதன் காரணமான குற்ற உணர்வு இவையெல்லாவற்றையும் ஒரு சேர தூண்டி விடும்.

5) தினமும் அரை மணி நேரம் நல்ல காற்றில் வாக்கிங் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

6) நல்ல ரசனையோடு கிரிக்கெட் மாட்ச், சங்கீதம், நடனம், பிடித்த டீவி சீரியல், நல்ல புத்தகம், சஞ்சிகை, ஆடியோ காசட் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒரு சமயம் உங்கள் குழந்தைகள் மனம் பறி கொடுக்கும் போது முட்டுக்கட்டை போடாதீர்கள்.

மனம் ரிலாக்ஸ் ஆக இவையெல்லாம் அவசியம்.

7) ஒருநாள் அல்லது இருநாள் ஹாலிடே டிரிப்பால் குழந்தைக்குக் குடி முழுகாது. திரும்பியபின் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

மேற் சொன்னவற்றை நீங்கள் பின்பற்றினால் விரும்பிய எல்லா இடங்களிலும் மெரிட் அடிப்படையில் ஸீட் கிடைத்து எதில் சேர்வது என்று புரியாமல் தவிப்பான் உங்கள் மகன். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் முதல் தோழியாகி அவன் வட்டத்துக்குள் இருந்து கொண்டு உதவி புரிந்து வெற்றிப் பாதையை அமைத்துக் கொடுங்கள்.

அம்மா படி படி என்பதை விட எப்படி என்று எடுத்துக் காட்டி உதவினால் அவனோடு நீங்களும் உயரலாம்.

- மாலதி

அட்டை வண்ணப்படம் : உத்ரா

படத்தில் : திருமதி அருணா, செல்வி லாவண்யா

பரமாச்சார்யார் ஆசீர்வதித்தார்!

தானிய வாசத்தில் இருக்கும் அந்த முப்பத்திரெண்டு அடி உயர ஆஞ்சனேயரைப் பார்க்கும் போது பிரமிப்பாக இருந்தது. சில நாட்களுக்கு முன் ஜலவாசம், பிறகு ஐயாயிரம் லிட்டர் பாலை அபிஷேகம் செய்து க்ஷீரவாசம், இப்போது இருபது மூட்டை தானிய வாசம். கூப்பிய நிலையில் பிரம்மாண்டமாக நீண்டு படுத்திருக்கும் இந்த அஞ்சனா மைந்தன் இன்னும் சில நாளில் எழுந்திருக்கும் போது, இந்தியாவிலேயே உயரமான ஆஞ்சநேய சிலையாகக் காட்சியளிப்பார்.

சென்னை, நங்கநல்லூரில்தான் ஆஞ்சநேயருக்கு இப்படி ஒரு பிரம்மாண்டமான சிலையை நிறுவி இருக்கிறார்கள். ரமணி என்னும் ஆஞ்சநேய பக்தர் தொடங்கி வைத்து, 'ஸ்ரீ மாருதி பக்தசமாஜம் ட்ரஸ்ட்' என்ற பெயரில் உருவாகித் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் பிரம்மாண்டமான பணி இது.

ரமணி தன்னுடைய வீட்டிலேயே கோயில் போல ஒரு அறையைச் செய்து, அறை உயரத்திற்கு ஆஞ்சநேய சிலை ஒன்றை வழிபட்டு வருகிறார். கோயிலைப் போலவே மணியடித்துப் பூஜை.

''கிரஹஸ்தரான நீங்கள் ஆஞ்சநேயரைக் கொண்டாடுகிறீர்களே. எப்படி..?''

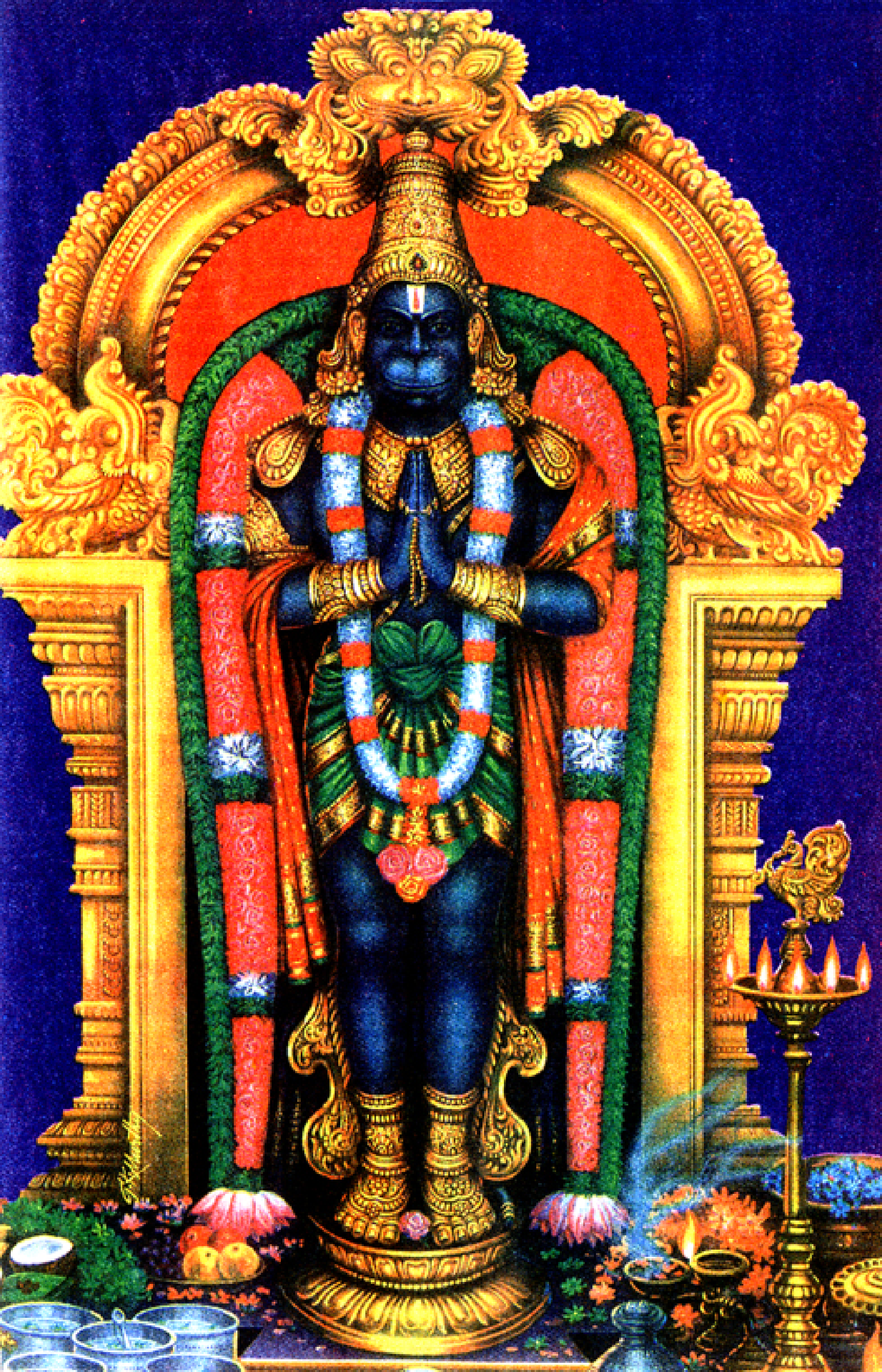
''பக்தி. பக்திதான் காரணம். ஆஞ்சநேயர் பிரம்மச்சாரிங்கறதால கிரஹஸ்தரெல்லாம் இந்த அளவிற்கு வழிபடக் கூடாதுன்னு பயமுறுத்துவாங்க. என்னையும் அப்படித்தான் சொன்னாங்க. சாதாரணமா நாம ஒருத்தரை அன்பா வரச் சொல்லி, ரொம்பப் பாசமா உபசாரம் செய்தா, நிச்சயமா அவாளும் நம்ம மேலே பாசமா இருப்பாங்க இல்லியா...? அதே



✱ ரமணி

வண்ணப்பட உதவி :

நாயுடு ஹால் ☛





★ ஆஞ்சநேயர் நிற்க இருக்கும் பீடம்

போலத்தான் இதுவும். ஆஞ்சநேயரை முழு மனசோட பக்தியா யார் பூஜை செய்தாலும் அவங்களுக்கு நிச்சயம் அருள் செய்வார்....''

''இந்த ஆஞ்சநேய பக்தி எப்படி ஆரம்பிச்சது உங்களுக்கு...?''

''கல்யாணத்துக்கு அப்புறம்தான்...'' என்று சிரிக்கிறார் ரமணி.

''எனக்கு வேல வெட்டி ஒண்ணும் இல்லாம இருந்தேன். ஆனால் மாமா பொண்ணுங்கறதால, அவர் தைரியமா பண்ணி வச்சுட்டார். அப்போ ஒரு பெரியவர் ஆஞ்சநேயர் ஸ்லோகம் சொல்லு. நீ நினைத்தபடி நடக்கும்னாரு. ஒரு சின்ன படத்தை வச்சுண்டு 'ஆஞ்சநேயமதி பாடலாலனம்' என்று ஆரம்பித்தேன். கொஞ்ச நாள்ல பி.எஸ். ஹைஸ்கூல்ல வேலை கிடைச்சது. ஆஞ்சநேயராலதான் இந்த வேலை கிடைச்சதுன்னு தவறாம பூஜை பண்ண ஆரம்பிச்சேன்.

அப்போல்லாம் எனக்கு சமஸ்கிருதம் தெரியாது. ஒரு தடவை கும்பகோணத்தில் ஆஞ்சநேய உற்சவத்துக்கு நாங்க நண்பர்கள் அத்தனை பேரும் போயிருந்தோம். அங்கே பூஜைக்கு நடுவுல ஆஞ்சநேய சகஸ்ரநாமம் சொல்லணும்னு ஆசை வந்தது. புஸ்தகத்தை வாங்கிப் படிக்க ஆரம்பிச்சேன். முடிச்சதும் அங்கே இருந்த பெரியவர் ஒருத்தர், ''இவ்வளவு தப்புத் தப்பா சகஸ்ரநாமம் சொல்றியே. நீ பாதி சொல்லிண்டிருக்கப்பவே, ஆஞ்சநேயர் எழுந்து ஓடியே போயிட்டார்....''ன்னு சொன்னார். எல்லோரும் ஒரே சிரிப்பு. எனக்கு அப்படியே அவமானமா ஆயிட்டுது.

எல்லோரும் அடுத்த பூஜைக்கு இன்னொரு வீட்டுக்குப் போயிட்டாங்க. நான் மட்டும் அங்கேயே உட்கார்ந்து இருந்தேன். ''ஆஞ்சநேயா, உன் பேர்ல இருக்கற ஆசையாலதான் நான் சொன்னேன். எனக்கு இப்படி ஒரு அவமானமா...''ன்னு பொங்கிப் பொங்கி துக்கம் வந்தது. அப்படியே படுத்துக் கொண்டேன்.

இப்பவும் சொல்லத் தெரியலை. அது தூக்கமா, கனவா, நிஜமான்னு. ஆஞ்சநேயர் என் தலைமாட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு என் காதுக்குள்ளே ஸஹஸ்ரநாமத்தின் முதல் மூன்று நாமாக்களைச் சொல்றார். 'சட்டு'ன்னு விழிப்பு வந்தது. எழுந்தேன். புத்தகத்தை எடுத்து அக்ஷர சுத்தமா ஸ்கஸ்ரநாமத்தைச் சொன்னேன்...'' என்று மெய்சிலிர்க்கிறார்.

''அதுக்கு அப்புறமா ஆஞ்சநேயர் உற்சவம் பண்ணனும்னு தோணினது. பரமாச்சார்யாட்ட கேட்டப்ப பேஷா பண்ணுங்கோ அப்படீன்னார். பதினெட்டு வருஷங்களுக்கும் மேலா பண்ணிண்டு இருக்கும்.

ஒவ்வொரு விக்ரஹமா சேர ஆரம்பிச்சது. ஒவ்வொண்ணும் வந்து சேர்ந்ததுக்குப் பின்னாலேயும் ஒவ்வொரு ஆச்சர்யமான கதை இருக்கு. எங்கிட்டே இருக்கற ஆஞ்சநேய விக்ரஹத்துக்கு ரொம்பச் சரியாக இராம, இலக்ஷ்மண, சீதை விக்ரகங்களைத் தேடி எடுத்துக் கொண்டு வந்தார் ஒருத்தர். பரண் மேல கிடந்த விக்ரகங்களை எங்களிடம் சேர்க்கச் சொல்லி அவருடைய பாட்டிக்குக் கனவு வந்ததாம். அட்ரஸ், ஊர் எதுவும் தெரியாமல் தேடிக் கொண்டு வந்தார் அவர். அதே போல கணபதி விக்ரஹம். அதே போல சினிமா ஷூட்டிங்கிற்குச் செய்த இந்தப் பதினோரு அடி உயர பெரிய ஆஞ்சநேயரை வி. எஸ். இராகவன் உதவியோடு எடுத்து வந்தேன்...''

''இந்தியாவிலேயே பெரிய ஆஞ்சநேயர் சிலையைச் செய்யணும்னு ஏன் தோணித்து...''

''அப்படீன்னு இந்தப் பணியை ஆரம்பிக்கலை. இருபதடி உயர ஆஞ்சநேயர் சிலை செய்யணும்னுதான் நினைத்தோம். முதலில் நிலம் வாங்கவே படாதபாடுபட்டோம். அதற்குப் பிறகு சிலைக்கான கல். வேலூர் பக்கத்தில் பாகாயம் என்ற இடத்தில் இருபதடி கல் கிடைக்கிறது என்றார்கள். அங்கே போய் விலை பேசி அட்வான்ஸ் கூட கொடுத்து விட்டோம். ஆனால் அவர்கள் ஏனோ இதோ அதோ என இழுக்கடித்தார்கள். நாங்கள் அலைவதைப் பார்த்துப் பரிதாபப்பட்ட அங்கிருந்த டீக்கடைக்காரர் ஒருவர்,

''ஐயா, உங்கள நல்லா ஏமாத்தறாங்க அவங்க. அந்தக் கல்லுல மயிரிழை அள

சமையலறை சங்கடங்களுக்கு சரியான தீர்வு!



பயன்படுத்த எளியதும் 100% பாதுகாப்பானதுமான பிரீமியர் பிரஷர் ஸ்டவ் உங்கள் சமையலறைக்கு உகந்தது. 55% ஹைதெர்மல் செயல்திறம் வாய்ந்த பிரீமியர் பிரஷர் ஸ்டவ் உயர்ந்த தரத்துடன் தயாரிக்கப் படுகிறது.

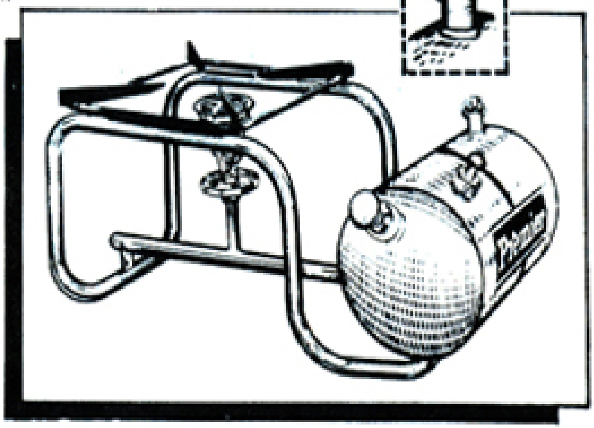
வாயு அழுத்தம் அதிகமாகும் போது தானாகத் திறந்து கொள்ளும் சேஃப்டி வால்வ் கூடுதல் வாயுவை வெளியேற்றி-விட்டு, தானாகவே மூடிக் கொள்கிறது. இந்த சிறப்பம்சம், 100% பாதுகாப்பைத் தருகிறது.

இல்லத்தரசிகளுக்கு என்றும் பிரியமான பிரீமியர் பிரஷர் ஸ்டவ், உங்கள் சமையலறையை அலங்கரிக்கட்டும்! என்றென்றும்!

100% பாதுகாப்பான பிரஷர் ஸ்டவ்

சிறப்பம்சமான சேஃப்டிவால்வ்





FITTED WITH ISI BURNERS

Premier

பிரீமியர் பிரஷர் ஸ்டவ்

தயாரிப்பாளர்கள் :

பிரீமியர் இண்டஸ்ட்ரியல் கார்ப்பரேஷன்

84-ஏ, விநாயகர் தெரு, சிவானந்தா காலனி, கோயமுத்தூர் - 641 012. போன் : (அலுவலகம்) 46833, (பேக்டரி) 48199

விரைவான சமையல்! நிறைவான சேவை!

டீலர்களின் வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

SAS/21/92



இணையில்லாத டிஸ்போஸபிள் அரை-யாடைகள் (diapers) ஒரு விசேஷமான, ஆமாம், உங்களுடைய செல்லக் கண்மணிக்கு !

இந்த உலகில் எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே சமமாகத்தான் பிறந்தன, வளர்ந்தன. ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் அரையாடைகள் உங்களது இந்த இனிமையான மழலை உலகிற்குள் வரும்வரை. அதன் பின்பு சில குழந்தைகள் மற்றவர்களைவிட விசேஷ குழந்தைகளாயின.

ஆமாம். விசேஷக் குழந்தைகள் ! ஸ்நக்கி குழந்தைகள் !!

ஸ்நக்கி டயாபர்கள் – ஈரமாக்கிய பின்பும் பூம்பட்டு மேனியில் படும் இதன் மேல்பகுதி உலர்ந்தே இருக்கிறது – உங்கள் சின்னக் கண்மணிக்கு அதிக சுகமாக, ஆனந்தமயமாக.

ஸ்நக்கி – இணையில்லாத மென்மையும் அதிகம் உறிஞ்சும் தன்மையும் இதன் முதல் நேர்த்தி. கசிவு இல்லை – வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ, உங்களுக்கும் சங்கடமில்லை.

பிரத்யேகமான இதன் காண்டூர் (contour) வடிவமைப்பு, எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் திறந்து பரிசோதித்து மறுபடி ஒட்டக் கூடிய விசேஷ நாடா, உறுதியாக ஆனால் மென்மையாக விரிந்து சுருங்கும் கட்டமைப்பு, வெண் பட்டுப் பூவின் மெல்லிய இதழ் போன்ற இலேசான பொருளாக்கம், இந்திய சீதோஷ ணத்திற்கு ஏற்ற செயல்திறம் – இவை யாவும் ஸ்நக்கியின் உலகத் தரத்தின் உத்திரவாதம்.

இதில் ஆச்சரியமென்ன ?

ஸ்நக்கி – சாதாரணக் குழந்தைகளுக்காக அல்ல, உங்களின் பட்டத்து இளவலுக்காக உருவாக்கப்பட்டது.

Snuggy **ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் டயபர்கள்- உங்கள் சாம்ராஜ்ய வாரிசுக்கு மட்டுமே!**



SN 103

வுக்குப் பின்னம் இருக்கு. நீங்க போய்ப் பாருங்க...''

என்றார். அதற்குப் பிறகு சரியாகப் பரிசோதித்ததில் கல்லின் பாதி அளவிற்கு அந்த மெல்லிய விரிசல் இருந்தது. ரொம்ப வருத்தத்தோடு திரும்பினோம்.

அப்போதான் ஒருநாள் வந்தவாசி அருகே பெரமணநல்லூரில் நாங்கள் நினைத்ததை விட பெரிய கல் இருக்கிறது என்றார்கள். போய்ப் பார்த்தோம். பூமிக்குள் இருந்தது அது. இவர்களும் ஏமாற்றி விடுவார்களோ என்று பயம். அந்தக் கல்லின் சிறிய பகுதியை எடுத்துக் கொண்டு பரமாச்சார்யாரிடம் ஓடினோம்.

அதன் மேல் துளசி மாலைகளைப் போட்டு, தன் தலை மேல் அந்தக் கல்லை வைத்துக் கொண்டு, பின்னர் கீழே வைத்து ஆசீர்வாதம் செய்தார். நாங்கள் நம்பிக் கையோட வேலையைத் தொடங்கினோம்.

170 டன் எடை, 35 அடி நீளம், 10 அடி அகலம், 7 அடி உயரம் உள்ள அந்தக் கல்லை பூமியை விட்டு வெளியே எடுக்க இரண்டரை வருடங்கள் ஆனது. பிறகு 24 டயர்கள் கொண்ட பெரிய ட்ரெய்லர் லாரியில் அதைச் சென்னைக்குக் கொண்டு வந்தோம். வழியில் அடிபட்ட குரங்கு ஒன்று அந்தக் கல்லின் மேல் படுத்துக் கொண்டு வந்து வழியிலேயே உயிரை விட்டது. கல்லை இறக்கிய பிறகு அதற்குண்டான பூஜைகளைச் செய்து புதைத்தோம்.

1988-ல் சிலை செய்யும் பணி ஆரம்பித்தோம். ஆஞ்சநேயர் கூப்பிய கையுடன் நின்ற நிலையில் இருக்கும்படியாகச் சிலை. ஆஞ்சநேயரின் வால் தலைக்கு மேலே வருவது போல இருக்க வேண்டும் என ஆசைப்பட்டேன். எதற்கும் பெரியவர்களிடம் கேட்போம் என சிருங்கேரி பெரியவருக்குக் கடிதம் எழுதி விண்ணப்பித்தேன்.

'நீங்கள் எதிரில் இராமர் சந்நதி வைக்கப் போவதாக எழுதி இருக்கிறீர்கள். எஜமானர் எதிரில் இருக்கும் போது, வால் உயர்ந்த நிலையில் ஆஞ்சநேயர் தோன்ற மாட்டார். அது வராது என எனக்குத் தோன்றுகிறது' என பதில் அருளியிருந்தார் பெரியவர்.

தலைக்கு மேல் வாலுக்காகக் கொஞ்சம் நீளக்கல் விட்டிருந்தோம். கடிதம் வந்த அன்று, கிரீடம் செதுக்கும் பணியின் போது, வாலுக்காக விட்டிருந்த கல் உடைந்து விழுந்தது!

இப்படி ஒவ்வொரு அதிசயச் செய்தியுடன் ஆஞ்சநேயர் வளர்ந்து வருகிறார். 'பஞ்சமுக ஆஞ்சநேய யந்திரத்தை'ச் செதுக்கி, பல புண்ணிய ஸ்தலங்களில் பெரியவர்களுக்கும் அனுப்பி ஆசி பெற்று, அதைப் பீடத்தில் பிரதிஷ்டை செய்கிறார்கள். பிறகு அதன் மேல் ஆஞ்சநேயர் நிற்கப் போகிறார். பிறகு 65 அடி உயர விமானம் உள்ள கோயில் கட்டுமானப் பணி ஆரம்பிக்கப் போகிறது.



''இதற்காக லட்சக்கணக்கில் பணம் தேவைப்படுகிறது. எல்லாம் மாருதியின் அருளாலும், எங்க மாருதி பக்தசமாஜ நண்பர்களாலும் நல்லா நடக்கும்னு தைரியம் இருக்கு. ராகவேந்திரராவ், பிரபாகர்,



பாலபிஷேகத்திற்கு...

கருணாராஜ், புருஷோத்தம், ஸ்ரீநிவாஸ ராவ், பார்த்தசாரதி, சத்யமூர்த்தி இவங்கள்ளாம் என்னோட இரவு பகல் பாடுபடறாங்க...'' என்கிறார் 'அண்ணா' என அழைக்கப்படும் ரமணி.

இதற்கிடையிலேயே வந்து தரிசிக்கும் பக்தர்களுக்குப் பலவிதங்களில் அருளிக் கொண்டிருக்கிறார் ஆஞ்சநேயர். நாங்கள் பேசிக் கொண்டு இருக்கும்போதே ஒரு பெண்மணி,

''அந்தப் பகவான் நடக்காதுன்னு நினைச்சதை நடத்திக் காட்டி இருக்கிறார். எம் பொண்ணுக்கு நல்ல இடமா அமைஞ்சது. நல்லபடியா கல்யாணமும் ஆகணும். அவரை நம்பித்தான் நான் ஊருக்குப் போறேன்'' என்றார்.

''இவ்வளவு நடத்தி வச்சவர் இதைச் செய்ய மாட்டாரா? எல்லாம் நல்லபடியா நடக்கும்...'' என்றார் ரமணி ஆறுதலாக.

இந்தக் கோயிலுக்குப் பல வகையிலும் உதவி செய்யும் பெரிய நிறுவனம் சமீபத்தில் பெரும் ஆபத்திலிருந்து தப்பித்தது. அந்த நிறுவனத்தின் உள்ளே இரவில் நுழைந்த திருடன், வெளிச்சத்திற்காகக் காகிதத்தைக் கிழித்துக் கிழித்துப் போட்டிருக்கிறான். மிகவுயர்ந்த துணிமணிகள் உள்ள பகுதி. முழுவதும் ஏ.ஸி. செய்யப்பட்டது. ஒரு சிறு பொறி பட்டாலே 'பக்'கென நெருப்புப் பிடித்துக் கொள்ளும். காலையில் திறந்து பார்த்த போது எங்கு பார்த்தாலும் கருகிய காகிதக் குப்பை.

''அன்றைக்கு மட்டும் தீப் பிடிச்சிருந்தா... எங்கள் இத்தனை வருட உழைப்பே போயிருக்கும். அந்த ஆஞ்சநேயர், மாருதி காத்துக்கு அதிபதி இல்லையா? அதனாலதான் அக்னி பகவான் வந்தப்போ, அவருக்குத் துணை போகாம எங்களை காப்பாத்திட்டாரு...'' என்றார் கலங்கிய கண்களுடன் அதன் உரிமையாளர்.

இன்னும் நிறைய இங்கே இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்கலாம். அத்தனையையும் நடத்தி வைத்துக் கொண்டு, குறுநகையுடன், கூப்பிய கைகளுடன் பிரம்மாண்டமான ஆஞ்சநேயர்!

படங்கள் : ஓம். சுப்ரமணியம்

முகவரி -
ஸ்ரீ மாருதி பக்த சமாஜம் ட்ரஸ்ட்,
பிளாட் நெ. 1, 8வது தெரு.
ராம் நகர்,
நங்கைநல்லூர், சென்னை - 61.



"மிகக் குறுகிய காலத்தில் நான் மிகப் பெரிய பதவி உயர்வினைப் பெற்றதற்கு அதிர்ஷ்டம் தான் காரணம் என்று மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆனால்... ஒரு மனிதனின் முன்னேற்றத்திற்கு அதிர்ஷ்டம் மட்டுமே காரணமாக அமைந்துவிடுவதில்லை என்பதே என் கருத்து"

சில வருடங்களுக்கு முன் நான் ஒரு பிரபல வர்த்தக நிறுவனத்தில் சாதாரண குமாஸ்தாவாகச் சேர்ந்தேன்.

நான் பணிபுரியும் நிறுவனத்தில் நல்ல திறமையுடையவர்களுக்குத் தகுந்த வேலைவாய்ப்புகள் இருப்பதை அறிந்து, உயர்பதவியினைப் பெற ஆர்வமுடன் செயலாற்றினேன்.

ஆனால்... உயர்பதவிகளைப் பெற ஆங்கிலத்தில் போதிய புலமை பெற்றிருப்பது அவசியம் என்பதை நாளடைவில் புரிந்துகொண்டேன்.

"நமக்குத்தான் ஆங்கிலத்தில் தொடர்ந்து நாலு வார்த்தை கூடப் பேச வராதே" என்று எனது முயற்சியை நான் கைவிட்டுவிடவில்லை.

ஆங்கிலத்தைக் கற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு, பல புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்தேன். ஆனால் இம் மொழியை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் கலங்கிக் கொண்டிருந்தேன்.

திசை தெரியாமல் நடுக்கடலில் தத்தளிக்கும் படகோட்டிக்கு கலங்கரை விளக்கம் தென்பட்டதைப் போல, விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் ஆங்கிலப் பயிற்சி பற்றிய விளம்பரம் என் கண்ணில் பட்டது.

முயற்சி செய்பவர்களுக்குத் தெய்வம் வலிய வந்து உதவும் என்ற குறளிற்கேற்ப, ஆங்கில மொழியில் புலமை பெற வேண்டும் என்ற எனது முயற்சி வெற்றி பெற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் தபால் முறைப் பயிற்சி பெரிதும் உதவியது.

இப் பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் மிகச் சரளமாகப் பேச முடிகிறது. இதனால் உயர்பதவிஎன்னைத் தேடி வந்துள்ளது.

எனவே எனது வெற்றியின் ரகசியம் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் ஆங்கிலப் பயிற்சி தான் என்பதில் மிகையேதும் இல்லை அல்லவா?

கீழ்க்கண்ட முகவரியில் நீங்களும் தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறலாமே!

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்,
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு."

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு உயர் பதவி கிடைக்கும். வீடு ஒன்று வாங்கும் யோகம் உண்டு. மலர் வியாபாரிகளுக்கு இலாபம் கூடுதலாக இருக்கும். அது போலவே கட்டிடத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் அதிகம் உண்டு. ஒப்பனைக் கலைஞர்களுக்கு, குறிப்பாக அத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பண வரவு பெருகும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் விரயம் அதிகம் ஏற்படும். திருமணத்திற்குத் தயாராக உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பார்த்தபடி நல்ல இடத்துச் சம்பந்தம் ஏற்படும். புத்திர பாக்கியமும் ஏற்படும். வீட்டு விஷயமாக நடைபெறும் வியாஜ்ஜியத்தில் வெற்றி உங்களுக்கே. ஒரு பக்கத் தலைவலியோ, கண்ணில் உபாதையோ ஏற்படலாம். நடிப்புத் துறையினருக்குப் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கும். கிழக்கு திக்கில் கடற்பிரயாணமோ, விமானப் பயணமோ செய்து வருவீர்கள். அதனால் இலாபமும் உண்டு. தாய் மாமனுக்கோ அல்லது அவரைச் சார்ந்தவருக்கோ வாத நோய் ஏற்படலாம். அல்லது அவர்களுக்குத் தொழில் துறையில் நஷ்டம் ஏற்படும். விரோதமும் வரலாம். எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 23, 24, 25 தேதிகள். அனுகூலமான நாட்கள் 3, 4, 5 தேதிகளும், மற்றும் இரண்டாவது வாரமும் ஆகும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு தசாபுத்திகள் நன்கு அமைந்திருந்தாலொழிய கோட்சாரரீதியாகக் கிரகங்கள் நன்மை செய்யும் நிலையில் இல்லை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுமாரான நன்மை உண்டாகலாம். எனவே முற்பகுதியில் எத்துறையினரும், அது ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். குறிப்பாகத் தாய்வழி உறவினரால் ஒருசிலருக்கு மனவருத்தமும் வேதனையும் உண்டாகும் நிகழ்ச்சி நடைபெறலாம். ஆகவே இனம் கண்டறிந்து பழகுதல் நன்று. கடன் தொல்லைகளும், எதிர்பாராத மாற்றங்களும் மன அமைதி யின்மையைக் கொடுக்கும். 26, 27 தேதி களில் அமைதி காப்பது நன்று. 15, 16 தேதிகள் ஓரளவுக்கு நன்மையைத் தரலாம்.

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் '92



மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் செய்யும் எந்தச் செயலும் அரைகுறையாகவே முடியும். பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. நிலமோ, வீடோ, வாங்கும் யோகம் ஏற்படும். பதவி உயர்வை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் கணபதியைத் தொழுங்கள், தடங்கல் அகலும். 9, 10, 11 தேதிகளில் பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு அதனால் ஆதாயம் அடைவீர்கள். மாதத்தின் முதல் மூன்று நாட்களும், மற்றும் 28, 29, 30 தேதிகளும் புதுமுயற்சிக்கேற்ற நாட்களல்ல. 23, 24, 25 தேதிகளில் அயல்நாட்டிலிருந்து வரும் செய்திகள் மனச் சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தும். தசாபுத்திகள் நன்கு அமையப் பெற்றவர்களுக்கு அனுகூலமான சூழ்நிலை உண்டாகலாம். ம ற் ற ப டி சாதாரண மாதமே.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இசை, வேதம், மற்றும் இதர கலைகள் பயிலும் மாணவர்களுக்குப் பட்டமும், பரிசும் கிடைக்கும். அந்த அளவிற்கு அசுர குருவும், தேவ குருவும் அருள்பாலிக்கிறார்கள். புதுத் தொழில்கள் ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கும். நடிப்புத் துறையினர் நன்மை அடைவர். அரசுப் பணியாளர்கள், மற்றும் வேறு துறைகளில் பணிபுரிபவரும் பதவி உயர்வு வேண்டிய இடத்திற்கு இடம் மாற்றம் பெறலாம். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்ற மாதம். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகலாம். கட்டிடம், வாகனம் போன்றவற்றை வாங்கவும் சிலருக்கு யோகம் உள்ளது. வெளியூர்ப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகும். ராகு கொடுப்பார். ஆனால் கேதுவோ பனிரெண்டிலிருந்து கெடுப்பார். இந்த மாதத்தில் திருமணம் நிச்சயம் செய்வோர் அம்மான் வீட்டு உறவில் சம்பந்தம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நலம். ஏற்ற நாட்கள், 11, 12, 13 எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 3, 4, 5 தேதிகள்.

* எப்பொழுதும் குழந்தைகளை ரப்பர் ஷீட்டிலோ, நைலான் பாயிலோ படுக்க வைத்தால் உஷ்ணம் அதிகம் ஆகி, கண் பொங்கும். கோரைப் பாய்தான் எந்தச் சீதோஷ்ணத்துக்கும் ஏற்றது.

- பார்வதி

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

குறிப்பாக இந்த மாதத்தில் முற்பகுதியை விட பிற்பகுதியே எல்லா ராசிக்காரர்களுக்கு ஏற்றது. எனினும் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு 13, 14, 15 தேதிகளில் ஏதேனும் ஒரு எதிர்பாராத தனலாபம் வரலாம். 6, 7, 8 தேதிகளில் அம்மான், மற்றும் அதுபோன்ற நெருங்கிய உறவினர்களுடன் சுபநிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் வம்பை விலைக்கு வாங்கும் நிலை தெரிகிறது. உள்நாட்டில் நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஏற்படும். பதவி உயர்வோ, பேட்டி காண்பதோ 1, 2, 3 மற்றும் 28, 29, 30 தேதிகளில் அமைந்தால் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் வாய்ப்பினைப் பெறுவீர்கள். கணபதியின் அருள்பெற விரும்புவோர் 13, 14, 15 தேதிகளில் அவரை ஆராதிக்கலாம். கட்டாயம் வெற்றி கிடைக்கும். புதுத் தொழில், புதுப்படம் ஆரம்பம் என்பன போன்ற முயற்சிகளுக்கும், மற்ற நாடுகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கும் ஏற்றமுடைய நாட்கள் மேற்குறிப்பிட்ட தினங்களாகும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் இம் மாதத்தில் சற்று பலம் குறைந்தவனாக இருப்பதால் அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். சுப நிகழ்ச்சிகளை ஒத்திப் போடுவது நல்லது. எந்தக் கிரகமும் ஏதுவான நிலையில் சஞ்சரிக்க


கண்டதெல்லாம்
எதுக்கு ?
உஜாலா
இருக்கு !
UJALA
FOR
SUPER WHITENESS OF
உஜாலா
JYOTHY LABORATORIES
Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office:
Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

வில்லை. தசாபுத்திகள் சிறப்பாக அமைந்த வர்களுக்குச் சஞ்சலமே தேவையில்லை. குறிப்பாக சனி திசை, செவ்வாய் திசை நடப்பவர்களும், சுக்கிர திசை நடப்பவர் களும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கூடுதல் நன்மை பெறுவர். 9, 10, 11 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 15, 16 தேதிகளில் போட்டி பந்தயங்கள், வழக்குகள் ஆகிய வற்றில் ஜெயம் ஏற்படும். மேற்குறித்த தேதிகளில் சுப நிகழ்ச்சிகளும் நடக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நன்மையும் நடக்கும். வேதனையும் சோதனையும் கூடவே ஏற்படும். ஏற்ற இறக்கங்கள் எல்லாத் துறையினருக்கும் ஏற்படும். ஒரு நாள் போல் மற்றொரு நாள் இராது. உறவினரும், பகையாகலாம். பகை வர்களும் உறவாகலாம். குறிப்பாக இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள அரசியல்வாதிகள், கலைஞர்கள், அரசுப் பணியாளர்கள் இதை அனுபவப்பூர்வமாக அனுபவிப்பர். எனவே 11, 12, 13 தேதிகளில் சந்திரன் உச்சத்தில் இருந்தாலும் சுப நிகழ்ச்சிகளை யும், புது முயற்சிகளையும் தள்ளிப் போடு வது நலம். 17, 18, 19 நாட்கள் நல்லவை. கட்டிட சம்பந்தமான விஷயங்கள் இலாப கரமாக அமையும். வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இரும்புத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்கள், கருங்கல் துறை மற்றும் இரசாயனத் துறை ஆகியவைகளில் ஈடுபட்டவர்கள் மேன்மை யடைவார்கள். இத் துறைகள் சம்பந்தப் பட்ட அரசுப் பணியாளர்களும், தனியார் நிலையங்களில் உள்ளவர்களும், பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். வீடு, வாகன யோகங்கள் ஏற்படும். ராகுவும், கேதுவும் சில சங்கடங்களை உண்டாக்கலாம். ஆனால் செவ்வாயும், சனியும், அவற்றை நிவர்த்திப்பார்கள். கண், பல், வயிறு ஆகி யவை பாதிக்கப்படலாம். விருந்து, கேளிக் கைகளில் பங்கு பெறுவோர் அங்கு சற்று நாவடக்கமாகப் பேச வேண்டும். உறவினர் களால் தொல்லையுண்டு. வாகனம் வைத் திருப்பவர்கள் அதற்குக் கூடுதலாகச் செலவு செய்ய வேண்டி வரும். 23, 24, 25 தேதி களும் 13, 14, 15 தேதிகளும் ஏற்றவையல்ல.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஏழரை சனியின் பாதிப்பு கட்டுப் படுத்தப்படும். கட்டிட லாபமும், வாகன லாபமும் சிலருக்கு ஏற்படும். எனினும் உடல் பாதிப்பு சிலருக்கு ஏற்படலாம். தசா புத்திகள் சிறப்பாக உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மையுண்டு. நடிப்புத் துறை யினர் இசை, ஒப்பனைக் கலைஞர்கள் சிறப்பிக்கப்படுவார்கள். அரசு ஊழியர் களும், தொழிற்சாலை நிர்வாகிகளும், பதவி உயர்வினைப் பெறத்தக்க வாய்ப் பினைப் பெறுவார்கள். இதுவரை மழலைச் செல்வத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந் தவர்கள் இம்மாதத்தில் 9 ஆம் இடத்து குருவினால் மழலைச் செல்வம் உண்டா கும் பேறினைப் பெறும் வாய்ப்பு உண்டு. அதற்காக திருச்செந்தூர் முருகனுக்கு அர்ச்சனை, அபிஷேகம் முதலானவை களை இம் மாதத்தில் செய்தால் தடங் கல்கள் நீங்கி அருளைப் பெறுவார்கள். 15, 16 தேதிகளில் சுபநிகழ்ச்சிகள் வேண்டாம். 21, 22, 23 தேதிகளில் புதுமுயற்சிகளை எத்துறையினரும் மேற்கொள்ளலாம்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் மகத்தான

* குழந்தைகள் முக்கி, முக்கி சிறு நீர் கழித்தாலோ, மலம் போனாலோ நிறைய வெந்நீர் கொடுக்க வேண்டும். சர்க்கரை போடக் கூடாது. தினமும் 3, 4 வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

- பார்வதி

சுடர் விழிகளுக்கு
மங்கல ஒளியேற்றும் கண்மை
ஐடெக்ஸ்

तस्या: सुजातोत्पलपत्रकान्ते प्रसाधिकाभिर्नयने निरीक्ष्य ।
न चक्षुषो : कान्तिविशेषबुद्ध्या कालञ्जनं मङ्गलभित्युपात्तम् ।।

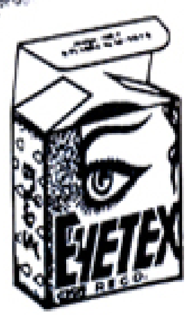
SARGA-7, SLOKA-20 (KUMARA SAMBHAVAM)

''அணி செய்விக்கும் பெண்கள், நன்கு வளர்ந்துள்ள நீலத்தாமரையின் இதழ்போல் கறுத்து நீண்டு அகன்று இருந்த பார்வதியின் கண்களைக்கண்ட பின்னும் மையைக்கையிலே எடுத்தது, மையிடுதல் மங்களம் என்று கருதியதால் தான். அவள் கண்களுக்கு மை அழகு செய்யும் என்ற கருத்தினால் அல்ல.''

சர்க்கம்-7, சுலோகம்-20 (குமாரசம்பவம் - மஹாகவி காளிதாசர்)



கண்களுக்கு குளிர்ச்சியூட்டும்,
சுகாதாரமான, சாஸ்திரிய முறையில்
தயாரிக்கப்பட்ட கண்மை



ஐடெக்ஸ்
50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக
உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரட்டரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 3113

போதைக்கு அடிமையாகாதீர்கள்

யோகத்தைப் பெறுவார்கள். இது அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும் அரசுப் பணியாளர்களுக்கும் பொருந்தும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகளோ, திருமணமோ நடக்க வாய்ப்பு உண்டு. புதனும், குருவும் அவ்வளவு நல்ல நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. ஏழரைச் சனியின் பிடியில் இருப்பதாலும், 12ல் ராகு இருப்பதாலும் தொழில் சம்பந்தமான முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டாம். அப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டால் 6ம் இடத்து கேதுவுக்காக கணபதி ஹோமம் ஒன்று செய்துவிட்டு ஆரம்பிக்கவும். 17, 18, 19 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 11, 12, 13 தேதிகள் எதிர்பாராத தனலாபத்தைக் கொடுக்கலாம். ஒருசிலருக்குப் புனித இடங்களுக்குப் போகும் வாய்ப்பும், வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும் ஏற்படலாம்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் அருள் உண்டு. அதனால் பொருள் வரவும் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று ஏற்படும். அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது இதுவரை மழலைச் செல்வம் பிறக்காமல் இருப்பவர்களுக்கு மக்கட்பேறு உண்டாவதற்கான வாய்ப்பாகவும் அமையலாம். அல்லது புதுமனை புகுவிழாவாகவும் அமையலாம். ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. குறிப்பாக பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தைச் சார்ந்தவர்கள் கூடுதலான லாபத்தை அடைவார்கள். மற்றபடி ஓரளவுக்கு உடல்நிலை பாதிப்பு ஏற்படும் என்றாலும் பயப்படத் தேவையில்லை. ஒதுக்க வேண்டிய நாட்கள் 19, 20, 21. ஏற்றமுடைய நாட்கள் 26, 27 தேதிகள்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இவர்களுக்கு இதுவரை இருந்த கடன் தொல்லைகள் அங்காரகனின் அருளாலும், சனீஸ்வர கடாட்சத்தாலும் நீங்க ஆரம்பிக்கும். எதிர்பாராத தனலாபம் 11, 12, 13 தேதிகளிலும் மாதத்தின் முதல் 3 தேதிகளிலும் ஏற்படலாம். 6ல் உள்ள குரு மனதை அலைக்கழிக்கப் பார்ப்பார். ஆனால் தசாபுக்தி நன்கு அமைந்தவர்களை அது அவ்வளவாக பாதிக்காது. திரைப்படத் துறையினரும், கட்டிடக் கலைஞர்களும் ஆதாயத்தை அடைவார்கள். இந்த ராசிப் பெண்கள் கணவன்மார்களுக்கும், பூரட்டாதி நட்சத்திரக்காரர்களுக்கும் நல்ல யோக காலம் ஆரம்பிக்கும். ஆனால் புத்திரர்களாலும் உறவினர்களாலும் மனச் சங்கடங்கள் விளையக் காரணமுண்டு. தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபடுங்கள். தடங்கல்கள் நீங்க அவர் உதவுவார். ஒரு புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ள இருக்கிறீர்கள். அதில் திருச்செந்தூரையும், வைத்தீசுவரன் கோயிலையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆகாத நாட்கள் 21, 22, 23 தேதிகள்.



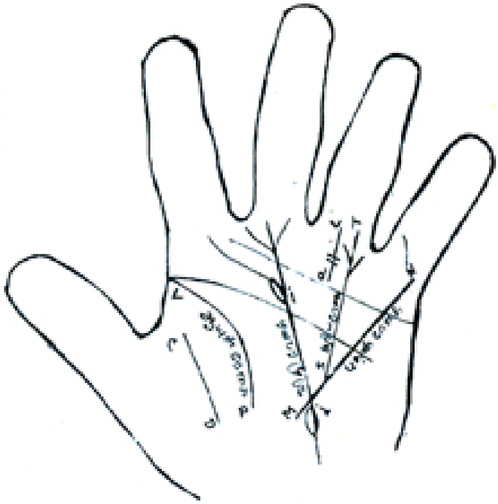
“எதற்காகப் பிறந்தோம்”

“நான் பிறந்த காரணத்தை நானே அறியுமுன்னே நீயும் வந்து ஏன் பிறந்தாய் செல்வ மகனே” எனக் கவிஞர் கண்ணதாசன் பாடிய பாடல் இன்றும் நம் செவியில் ஒலித்துக் கொண்டிருப்பதை யாவரும் அறிவீர்கள். அந்தப் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ள வரியில் அமைந்துள்ள கருத்தை யாரும் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. ஆக மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகத்தான் பிறந்திருக்கிறார்கள் என்பதை நன்கு உணர்ந்தவர்கள்தான் இந் நிலவுலகில் நீடித்த நிலையானதொரு பெயரை, இடத்தை அடைய முடியும். கவிஞர் தனது ஆழ்ந்த புலமை காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான பாடலை எழுதி, அவர் பிறந்த காரணத்தை உலகத்துக்குப் பறைசாற்றி விட்டு அமரராகி விட்டார். இப்படிப்பட்ட இலக்கியப் பேரறிஞர்கள், புகழ்பெறக் காரணமாக அமைவதற்குக் கதிரவனின் அருள் அபரிமிதமாக இருக்க வேண்டும். அத்தகைய அருள் ஒளிதான் அறிஞர்களின் காடாந்தகார உள்ளத்தில் ஊடுருவி, அவர்களது உண்மை

யான அறிவாற்றலை வெளிக்கொணர்ந்து வானளாவிய, உயர்ந்த தன்மையை அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. ஜாதகத்தில் சூரியன் உச்சமோ, அல்லது ஆட்சியோ பெற்று ஒரு கேந்திரத்தில் புதனுடன் சேர்ந்திருந்தால், மன்னவன் ஆகும் யோகமும், கீர்த்தி பெறுகின்ற தன்மையும் அமைந்து விடும் என பழமையான ஜோதிட நூல்கள் தெளிவாகக் கூறுகின்றன. அத்தகைய யோகம் நமக்குள்ளதா என்பதை நமது உள்ளங்கையில் உள்ள சூரியன், புதன் ரேகைகளும், மேடுகளும் நன்கு எடுத்துக்காட்டி விடும்.

ஒரு சிறந்த இலக்கியக் கர்த்தாவின் கையைப் பார்த்தால், அவரது கையில் படத்தில் உள்ளது போல் விதிரேகை, (F-O) சூரியரேகை (S-T) புதன் ரேகை (M-N) அமைந்திருக்க வேண்டும். இத்தகைய அமைப்பைப் பெற்றவர்கள் சிறந்த விஞ்ஞானக் கதைகளையும், அபரிமிதமான கற்பனையுடன் கூடிய அற்புத நாவல்களையும், உலகம் உள்ளளவும் நீடித்து நிலைத்திருக்கத் தகுந்த இலக்கியங்களையும் படைக்க முடியும். பாராட்டையும் பரிசையும் பெற முடியும்.

ஆனால் ஒரு சில கவிஞர்கள் தங்களது வாழ்நாளில் கீர்த்தியும் வளமையும், மகிழ்ச்சியும் பெறாமல் அமரத்துவம் அடைந்த பிறகு அழியாப் புகழை அடைவதும் உண்டு. இதற்கு பாரதியார் போன்றவர்களை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் கையில் சூரியரேகை நீளமாக இல்லாமல் (a-b) அதே சமயம் விதிரேகையில் ஓரிரு தீவுகளும் (i) ஆயுள் ரேகை சிறியதாகவும் (L-P) அமைந்திருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு, தாம் உயிர்வாழ்ந்த காலத்தில் அளவிலாத வருத்தமும், வறுமையும் குடிகொண்டு, அமைதியற்ற நிலையில் வாழ்க்கையை நடத்தி முடித்திருப்பர். அதுவும் நடுத்தர வயதினை அடையுமுன்பே அமரத்துவம் அடைந்து விடுவார்கள். எனவே அவர்களுக்காக நினைவு மண்டபங்களையும் நிலைகளையும் உருவாக்கி அதற்கு மாலை மரியாதை செய்தும்,



அவர்களது வாரிசுகளுக்குத் தேவையான உதவிகளை அரசாங்கமும், தனியார்த் துறையினரும் செய்தும் பரிசும் பாராட்டுப் பத்திரங்களும் வழங்குவார்கள்.

தான் வளர்த்து மரமாக்கி, அதன் கனிகளைப் பறித்து உண்ணுமுன்பே வீழ்ந்திடும் இத்தகையவர்கள் தாம் பிறந்த காரணத்தை தாம் அறிந்து, தமது ஆற்றலை வெளி உலகுக்கு அறிவித்து, அதன் பயனை அடையுமுன்னரே பூத உடலை விடுத்துப் புகழுடம்பை அடைந்து விடுவர்.

நமது குழந்தைகளின் கைகளில் சூரிய ரேகை நன்கு அமைந்திருக்குமானால், அவர்களை இலக்கியத் துறையிலும், கலைத் துறையிலும், விளையாட்டுத் துறையிலும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். சிறந்த புதன் ரேகையும், செவ்வாய் ரேகையும் (C-D) அமைந்திருக்குமானால், அவ்வாறு ஊக்குவித்தால் கட்டாயம் எதிர்காலத்தில் அக்குழந்தைகள் தாம் எதற்காகப் பிறந்தோம் என்பதை நன்கு புரிந்து கொண்டு ஒரு லட்சிய வாழ்வை மேற்கொண்டு வானளாவியப் புகழை அடைவார்கள் என்பதில் என்னளவும் ஐயமில்லை.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



★ மிக்சியை விட கிரைண்டரை அதிகம் உபயோகியுங்கள். ஏனெனில் கிரைண்டரை விட அதிக அளவு கரண்ட்டை இழுப்பது மிக்சியே!

- கமலா

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras

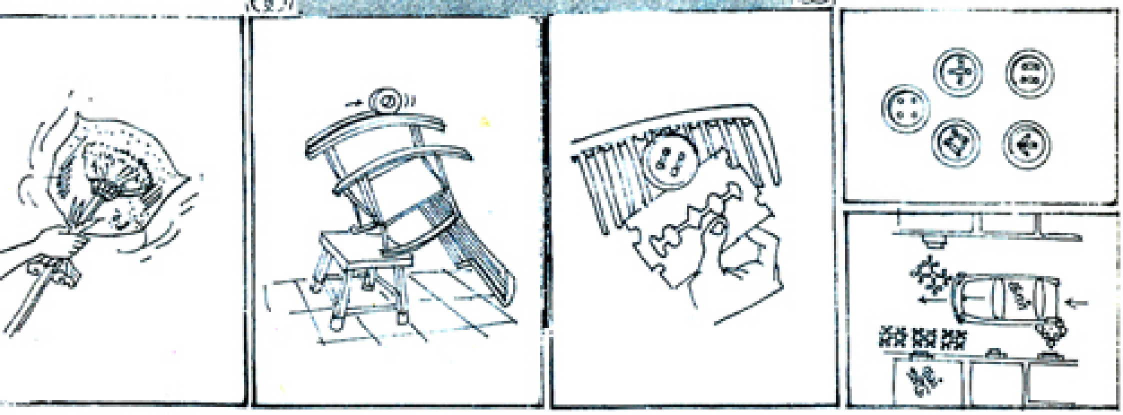


இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயம்
நல்லெண்ணெய்



★ நீங்கள் ப்ளாட் சிஸ்டத்தில் குறிப்பாக மாடி வீடுகளில் வசிப்பவராக இருந்தால் ஒட்டடைக் கம்பு போன்ற துடைப்பான்களை உபயோகத்திற்குப் பிறகு, அதில் உள்ள அழுக்கு, தூசியைக் களைய படத்தில் காட்டியுள்ளபடி செய்யுங்கள். துடைப்ப முனையை ஒரு பழைய பிளாஸ்டிக் பைக்குள் விட்டுப் பையின் வாயை துடைப்பக் கம்போடு கட்டிவிட்டு அதை நன்றாகச் சுழற்றியும் கையால் தட்டியும் அதில் உள்ள தூசி தும்புகளை அந்தப் பைக்குள்ளேயே களைந்து விட்டு பையைச் சுருட்டிக் குப்பைத் தொட்டியில் எறிந்து விடலாம். இதனால் பக்கத்து வீடு கீழ் வீடுகளில் இருப்பவருக்கு இடையூறு ஆக இருப்பதைத் தவிர்க்கலாம். வாசலுக்கு வெளியே போய் அவ்வளவு தூசியை உதறுவது நம் பக்கத்தில் நியாயம் இல்லை பாருங்கள்.

★ உங்கள் வீட்டில் ஆடும் நாற்காலி இருந்தால் அதன் அடியில் இருக்கும் இரு ஆடும் சட்டங்களிலும் நீள வசத்தில் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி மின் கம்பிகளுக்குப் பயன்படுத்தும் இன்சுலேஷன் டேப்பை (பிளாஸ்டிக் டேப்பை) ஒட்டி விடுங்கள். இதனால் உங்கள் வழவழப்பான தரையின் பாலீஷ் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

★ உங்கள் ஜன்னல் கண்ணாடிகளிலோ, அல்லது முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிகளிலோ பெயிண்ட் தெரிந்து காய்ந்து போய் இருந்தால் அதை நீக்க சோப்புக் கரைசல் நீரையோ அல்லது இளம் சூடான வினிகரையோ (காடி) அந்த பெயின்ட்டில் தடவி சிறிது நேரம் வைத்து விட்டு ஒரு உபயோகித்த பிளேடை எடுத்துக் கூடுமான வரை கண்ணாடியோடு படிந்த கோணத்தில் பிடித்துக் கொண்டு பிளேடின் முனையால் சுரண்டி எடுத்து விடலாம்.

★ குறுகிய சந்துகளில் உங்கள் வீடு அமைந்து இருந்தால் வாசலில் நீங்கள் போடும் அழகிய கோலம் ஒரு பத்து நிமிடம் கூட நிலைப்பதில்லை. மோட்டார் சைக்கிள், கார், நம் கோலங்களை அழித்து விடுகின்றன. ஏன் வீட்டை ஒட்டினாற் போல் சினிமா ஸ்கோப் போன்ற நீண்ட செவ்வகக் கோலம் போடக் கூடாது? இதனால் நாம் வரையும் கோலம் ஒரு மணி நேரமாவது நிலைக்கும் அல்லவா.

★ குழந்தைகளுக்கான பேஷன் சட்டைகளில் பெரிய அளவில் ஆன பட்டன்கள் உடைந்து போனால் நீங்கள் புதிய பட்டன் வாங்கித் தைக்கும் போது நீங்கள் விரும்பிய கலரில் நூலை எடுத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி ஏதேனும் ஒரு முறையில் தைக்கலாம். அழகாக இருக்கும்.

★ சட்டைகளில் பாதி உடைந்த பட்டன்களை பிளேடை வைத்து அறுத்து எடுத்து விட்டு புது பட்டன்களைத் தைக்கிறீர்கள். அப்படிச் செய்யும் போது சட்டைத் துணியை வெட்டி விடுவோம் என்ற பயம் இருக்கிறது அல்லவா. அதைத் தவிர்க்க படத்தில் உள்ளபடி பட்டனுக்கும் சட்டைக்கும் இடையில் தலை வாரும் சீப்பைச் சொருகிக் கொண்டு சீப்புக்கு மேலே இருக்கும் பட்டனை கலமாக பிளேடால் வெட்டி எடுங்கள். நிச்சயம் சட்டைக்கு ஒன்றும் ஆகாது.

ரெஜினா பக்கம்

ஓர் ஆணும் பெண்ணும் கலியாணம் பண்ணிக் கொள்ளுவதே இரண்டு பேரும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். கலியாணம் பண்ணிக் கொண்டால் மட்டும் சந்தோஷம் தானாக வந்து விடாது. அதற்காக நேரத்தையும் உழைப்பையும் செலவழிக்க வேண்டும். அதோடு பொறுமையும் வேண்டும்.

சந்தோஷமாயிருக்கிற தம்பதிகள்தான் உ ல கி ல் பெரும்பான்மையாளவர்கள். வெற்றிகரமான இல்லறம் என்பது தானாக அல்லது தற்செயலாக உண்டாவதில்லை. கலியாணமானவுடன் கணவன் மனைவிக்கிடையில் காதல் அரும்பி விடும் என்பது தவறான கருத்து. நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை இன்றளவும் பெரும்பான்மையான திருமணங்கள் பெரியவர்களால்தான் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன. அவ்வாறில்லாமல் காதலித்துக் கலியாணம் செய்து கொள்கிறவர்கள் கூடக் குறைந்தது ஓராண்டு காலமாவது பழகிய பிறகே தமக்குள் ஏற்பட்டிருக்கிற உணர்வு காதல்தான் என்று உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு மணம் செய்து கொள்கிறார்கள்.

பெண் பார்க்க வந்தபோது சில கணங்களும் கல்யாணத்தன்று சில மணி நேரங்களும் பழகிவிட்டவுடனேயே காதல் தோன்றிவிடும் என எதிர்பார்ப்பது தவறு. நம் நாட்டுப் பண்பாட்டின் காரணமாக ஒரு பெண்ணிடம் ஒரு ஆணைக் காட்டி இவன் தான் உன் கணவன் என்று அறிமுகப் படுத்தியதும் அவள் அவனை நேசிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறாள். ஆணும் அவ்வாறே செய்கிறான். திருமணமான பிறகு இருவரும் சேர்ந்து வாழத் தொடங்குகிற போது இந்த நேசம் காதலாக மெல்ல மெல்ல மாறுகிறது. அந்தக் காதல் பலனுள்ளதாக நீடிக்க வேண்டுமானால், அதற்கான முயற்சிகள் செய்யப் படவேண்டும். கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் ஆழ்ந்து பரிசீலித்து, ஒருவர் மற்றவருடைய மனப் போக்குகளையும், ஆசாபாசங்களையும், நோக்கங்களையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு புரிந்து கொள்வதுடன் நிற்காமல் அவற்றை நிறைவேற்றுவ்திலும் முனைய வேண்டும்.



நல்லதொரு குடும்பம

இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவு என்பது இன்பத்திலும், துன்பத்திலும் அவர்கள் ஒருவரையொருவர் எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது. இல்லறம் என்பது தேக்கமடைந்து விடுவதேயில்லை. ஒன்று அது மேலோங்கி வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் அல்லது சிதைந்து சீரழிந்து கொண்டேயிருக்கும்.

இல்லறத்தில் துன்ப மேகங்கள் சூழும் போது கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து தான் தம்மைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். துன்பம் என்பது கணவனுக்கு மட்டும் அல்லது மனைவிக்கு மட்டும்தான் வரும் என்பதில்லை. தனக்குத் துன்பம் வரும் போது மற்றவர் தன்னைக் கை விட்டுவிடக் கூடும் அல்லது அவமதிக்கக் கூடும் என்று கணவனோ, மனைவியோ எண்ணுவார்களேயானால், அந்த இல்லறம் வெற்றி பெறாது. கணவன் அலுவலகத்தில் தவறு செய்து விட்டதால் பணம் கட்ட வேண்டிய நிலை ஏற்படும் போது மனைவி முழு மனத்துடன் தனது நகைகளை அடகு வைத்துப் பணம் புரட்டித் தரலாம். மனைவியின் தவறு காரணமாகப் பண இழப்பு ஏற்படுமானால் அல்லது மனைவியின் பெற்றோருக்கோ, உடன் பிறந்தவர்களுக்கோ பண முடை ஏற்படுமானால், கணவன் முழு மனத்துடன் தன் பணத்தை அளிக்கலாம். அத்தகையவர்களுடைய இல்லறம் சிறப்பானதாயிருக்கும். அதற்கு மாறாக நீங்கள் செய்த தவறுக்காக நான் என் நகைகளை இழக்க மாட்டேன் என்றோ உங்களை மாதிரி ஒரு துப்புக் கெட்டவரைப் போய்க் கலியாணம் பண்ணிக் கொண்டேனே என்றோ ஒரு மனைவி புலம்புவதும் மனைவியின் பிறந்தகத்துக்கு உதவி செய்ய மறுப்பது அல்லது அவர்களை ஏளனப் படுத்துவது என்று ஒரு கணவன் செய்வதும், மண முறிவுக்குத்தான் அடிகோலும்.

கலியாணம் செய்து கொண்டால் எல்லா மனக்கவலைகளும் தீர்ந்து விடுமென்று சிலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தத்தாரியாக அலைகிறானா, கெட்ட சவகாசத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறானா, எவளோ ஒருத்தியை நினைத்து ஏங்கிக் கொண்டிருக்கிறானா, ஒரு கலியாணத்தைப் பண்ணிவை, எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று உபதேசம் செய்கிறவர்களை நிறையக் காணலாம். அது மட்டுமல்ல. சில இளைஞர்களும், திருமணமானால் பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடுமென்று நம்பி அவசரக் கலியாணங்களைச் செய்து கொண்டு விடுவதுண்டு. ''ரொம்பப் போரடிக்குது, ஒரு கலியாணத்தைப் பண்ணிக்கொண்டு விட்டேன்!'' என்று சொன்னவர்களும் உண்டு.

ஒருவருடைய சொந்தச் சிக்கல்களுக்குத் திருமணம் ஒரு தீர்வாக முடியாது. கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் தீவிரமாக நேசித்தாலும் அவரவருக்குத் தனித்தன்மைகள் உண்டு. ஒருவருடைய தற்பெருமைக்கு மற்றவர் முட்டுக் கொடுக்க வேண்டுமென்றோ, தனது பலவீனங்களை மற்றவர் ஈடு செய்ய வேண்டுமென்றோ எதிர்பார்ப்பது தவறு. அது நிறைவேறாத போது ஒருவருக்கு ஏமாற்றமும் மற்றவருக்குத் தான் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படு



வதாக மனக்குறையும் உண்டாகும்.

''நான் முன்கோபி. ஆனால் என் எரிச்சலை அலுவலகத்தில் காட்ட முடியாது. ஆகவே நான் உன்னிடம் சிடுசிடுப்பேன். ஆனால் நீ அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு என்னைச் சமாதானப்படுத்த வேண்டும்'' என்று ஒரு கணவன் சொன்னால் எந்த மனைவிக்கும் பிடிக்காது.

''நான் கொஞ்சம் ஊதாரி. நீங்கள் அதிகமாக உழைத்து நிறையச் சம்பாதித்து என் செலவுக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிற மனைவி எப்படிக் கணவனின் மதிப்பைப் பெற முடியும்?

ஒருவர் முதலில் தன்னுடைய குறை நிறைகளைப் பரிசீலித்துத் தக்க மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டு தனது சுய மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். ''உன்னிடமிருக்கிற குறைகள் இன்னொருவரிடமிருந்தால் நீ அவரை விரும்புவாயா'' என்ற ஒரு ஆத்ம பரிசோதனைக் கேள்வியைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இருப்பதை ஏற்றுக் கொள்வது

கலியாணம் செய்து கொண்ட பிறகு கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மற்றவரை மாற்றியமைத்து விட முயலுவது தவறான காரியம். ஒருவரிடமிருக்கிற சின்னச் சின்னக் குறைகளை, மற்றவருக்குப் பிடிக்காமலிருக்கிற நடையுடை பாவனைகளைத் திருத்தி மாற்றிவிட எல்லாத் தம்பதிகளுமே முயலுகிறார்கள். ஆனால் அவற்றுடன் சில கவர்ச்சியூட்டுகிற, ஆசையைத் தூண்டுகிற, அன்பை வளர்க்கிற பல அம்சங்களும் மறைந்து போய் விடக் கூடும்.

வீட்டுக்கு வருகிற விருந்தினர்களிடம் சிரித்துச் சிரித்துப் பேசாதே என்று ஒரு கணவன் தன் மனைவியைக் கண்டித்த பிறகு அவள் அவரிடம் சிரித்துப் பேசுவதைக் கூட விட்டு விட்டாள். கணவன் வீட்டு உறவினர்களிடம் அவள் சரியாகப் பேசாததால் விரோதம் வளர்ந்தது. தனது உறவினர்களிடமும் அவள் சரியாகப் பேசாதபோது, அவர்கள் அவள் கணவனால் கொடுமைப் படுத்தப்படுவதாக எண்ணத் தொடங்கினார்கள்.

தன்னிடம் உள்ள சில குணங்கள் மற்றவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. இருந்தாலும் அவர் தன்னை விரும்புகிறார் என்று தெரிந்தால் ஒருவர் அந்தக் குணங்களைத் தாமாகவே மாற்றிக் கொள்ள முயலுவார். கணவனும் மனைவியும் இரண்டு தனித் தன்மையுள்ள நபர்கள். ஒருவர் மனத்தில் நினைத்திருப்பதையெல்லாம் மற்றவர் தானாகவே தெரிந்து கொண்டு விட முடியாது. ''வீட்டுக்கு நீலச்சாயம் அடிக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். அவர் பாட்டுக்குப் போய்ப் பச்சைச் சாயத்தை வாங்கிக் கொண்டு வந்து நிற்கிறார். வீட்டைப் பார்க்கச் சகிக்கவில்லை'' என்று பல மனைவியர்கள் வருத்தமும் ஏமாற்றமும் அடைகிறார்கள். தனது விருப்பத்துக்கு மாறாகச் செயல் பட்டதன் மூலம் தனக்குத் துரோகமிழைத்து விட்டதாகக் கருதுகிறவர்களும் உண்டு. கணவன் கடைக்குப் போகுமுன் மனைவியிடம் ஒரு வார்த்தை சொல்லி விட்டுப் போயிருந்தால் இந்தப் பிரச்னையே எழுந்திருக்காது. அல்லது முன்னதாகவே மனைவி வீட்டுக்குப் பச்சைச் சாயம் அடிக்க வேண்டாம், இந்த முறை நீலச் சாயம் அடித்துப் பார்க்கலாம் என்று தனது விருப்பத்தை வெளியிட்டிருக்கலாம். இவ்வாறு தமது எண்ணங்களையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் ஒருவருக்கொருவர் தெரிவித்துக் கொண்டு விடுகிற தம்பதிகள் சந்தோஷமாயிருப்பார்கள்.

மாற்றங்கள் சகஜம்

காலம் போகப் போக எல்லாமே மாறும். மனிதர்கள் மாறுவார்கள். மனோபாவங்கள் மாறும். கணவன், மனைவிக்கிடையிலுள்ள உறவு நிலையும் மாறும். இத்தகைய மாற்றங்களை எதிர்க்க முயற்சிக்கிற தம்பதிகள்தான் துன்பப்படுவார்கள். மாற்றங்களின் காரணமாகத் தமக்கிடையிலுள்ள காதல் பலவீனப்பட்டுப் போகும் என்ற பயமே இந்த எதிர்ப்புக்குக்

பல சகோதரிகளுக்குக் குறை, வீட்டுச் சாம்பார் (வெங்காயம்) ஹோட்டல் சாம்பார் போல் மணப்பதில்லையே என்று. வீட்டிலுள்ள ஆண்களும், வீட்டில் சாம்பார் ஹோட்டல சாம்பார் போல் இல்லையே எனக் குறைபட்டு, நடுநடுவில் ஹோட்டலைத் தேடி ஓடுகிறார்கள்.

சாம்பார் செய்யும் போது சிறிய வெங்காயம் மட்டும் போதாது, அதோடு 1 பெரிய வெங்காயமும் நறுக்கி, வதக்கிப் போடுங்கள்.

சாம்பாருக்கு அரைத்துவிடும் சாமானில் ஒரு ஸ்பூன் வறுத்த கசகசா, பொட்டுக்கடலை இரண்டையும் சேர்த்து, வதக்கிய வெங்காயத்தில் 7, 8 போட்டு அரைத்துக் கொட்டுங்கள்.

இறக்கும் போது 2 ஸ்பூன் கடலை மாவைக் கரைத்துவிட்டு இறக்குங்கள்.

ஹோட்டல் சாம்பார் போல் மணக்கிறதா? இல்லையா? என்று பாருங்களேன்.

- சங்கீதா

காரணம். மணவாழ்க்கையின் முதல் ஆண்டில் இருக்கிற நெருக்கம் அடுத்து வரும் ஆண்டுகளில் படிப் படியாகக் குறைவது போலத் தோன்றலாம். அதற்குக்
கணவன், மனைவி ஆகியோரின் தனித் தன்மைகளே காரணம். மரத்தின் கிளைகள் வளர வளர வெவ்வேறு திசைகளில் பிரிகின்றன. ஆயினும் அவை உண்மையில் பிரிந்து விடுவதாக ஆகாது. அவற்றின் அடிமரம் பொதுவானது அதிலிருந்து தான் கிளைகளுக்கு ஊட்டமும் உரமும் ஆதரவும் கிடைக்கின்றன. அதே போலக் கணவனுக்கும் மனைவிக்குமிடையில் உடலளவிலான நெருக்கம் குறைந்தாலும் பரஸ்பரமான காதலும், நம்பிக்கையும் அடிமரத்தைப் போல அமைந்து இல்லறத்துக்கு வலுவூட்டும். அதே நேரத்தில் கணவன், மனைவி ஆகியோரின் தனித்துவ வளர்ச்சிகளும் தடையின்றி விரிவடையும். இல்லறத்திற்கான பொறுப்புகளை நிர்வகிப்பது தவிர ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் தனக்கே உரிய துறையில் சாதனை படைக்கவும் ஆசையிருக்கும். அந்த ஆசைக்குத் தடை போடாத இல்லறத்தை நடத்தும் தம்பதிகளே சந்தோஷமாயிருக்கிறார்கள். கலியாணமான பிறகும் கலை இலக்கியத் துறைகளிலும், பொது நிர்வாகத் துறைகளிலும் சாதனை படைத்த பெண்கள் இருக்கிறார்கள். அதற்கு அவர்களுடைய கணவன்மார்களின் ஆதரவும், விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மையும், பொறாமைப் படாத குணமுமே காரணம்.

குறைகாணுதல்

திருமணமாவதற்கு முன் நமது வாழ்க்கையில் எதிர்படும் மேடு பள்ளங்களை நாம் அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்துவதில்லை. நன்றும் தீதும் பிறர் தரவாரா என்ற மனப்பான்மையுடன் வெற்றிகளுக்கு நமது திறமைகளையும், தோல்விகளுக்கு நமது செயல்களையுமே பொறுப்பாக்கிச் சமாளித்துக் கொள்கிறோம்.

ஆனால் திருமணமானதும் நிலைமை மாறிவிடுகிறது. நமது தோல்விகளுக்கு, மகிழ்ச்சியின்மைகளுக்குப் பொறுப்பேற்க ஆள் தேடுகிறோம். பெரும்பாலும் அது கணவனாகவோ, மனைவியாகவோ தான் அமைகிறது. கலியாணமானதிலிருந்து நிம்மதியேயில்லை, பரீட்சைகளில் தேர்ச்சி பெற முடியவில்லை, நாவல் எழுத முடியவில்லை, டென்னிஸ் பிராக்டீஸ் பண்ண முடியவில்லை என்று ஒருவருடைய தோல்விகளுக்கு மற்றவர் பொறுப்பாக்கப்படுகிறார். அது மிகவும் சுலபமான தப்பித்தல் வழியாக இருப்பதால் கிட்டத்தட்ட எல்லாருமே அதைக் கையாளுகிறார்கள். அதற்குத் தன்னம்பிக்கைக் குறைவே காரணம். ஒருவருடைய குறைகளை மற்றவரால் ஈடு செய்ய முடியாது. தனது தோல்விகளுக்கு உண்மையான காரணங்களைக் கண்டறிவதே சரியான பாதை.

தான் ஒரு விஷயத்தில் விட்டுக் கொடுத்தால் மற்றவர் வேறு ஒரு விஷயத்தில் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற பேர எதிர்பார்ப்புடன் விட்டுக் கொடுத்தாலும் தவறு. அதில் சுயநலக் கறை படிந்து விடுகிறது. பிரதிபலனை எதிர்பாராமல் விட்டுக் கொடுப்பதே மேலானது. அதற்காகக் கணவனைக் கூடையில் வைத்துத் தூக்கிக் கொண்டு வேசி வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்ற நளாயினியாகவும் இருக்க வேண்டாம். மனைவி கேட்டதற்காகத் தாயின் இதயத்தை வெட்டிக் கொண்டு போன மகனாகவுமிருக்க வேண்டாம்.

முகத்துக்குப் போடும் லாக்டோ காலமன், லக்மே காலமன் போன்ற கிரீம்கள், பழசாகி, கெட்டியாகி, கட்டி தட்டி விட்டால் கவலை வேண்டாம். அதில் சிறிது ரோஸ் வாட்டர் (பன்னீர்) விட்டுக் குழைத்தால் புதிய கிரீம் போல் ஆவதுடன் கும, குமவென மணமுடனும் இருக்கும். அதோடு, பன்னீர் முகத்துக்கு, எந்தவிதக் கெடுதலும் ஏற்படுத்தாது.

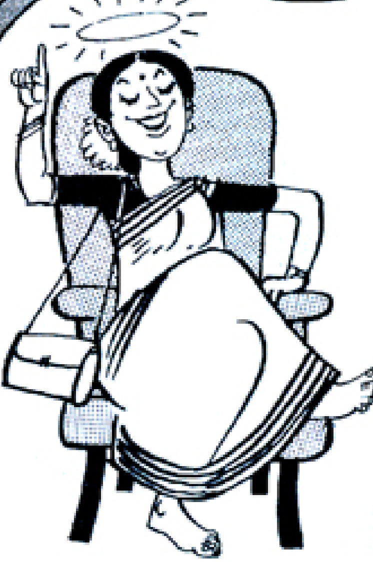
- பானா

மன்னித்தலும் மறத்தலும் நல்லது

இல்லறத்தில் கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் சில சமயங்களில் புண்படுத்துவது நேரிடவே செய்யும். கோப தாபங்கள் இல்லாத வீடே கிடையாது. அத்தகைய நிலைகள் தோன்றும் போது மன்னித்து விடுவது, அதுவும் மனப்பூர்வமாக மன்னித்து விடுவதே உண்மையான காதலுக்கு அடையாளம். வெறுமே மறந்து விடுதல் அல்லது உணர்ச்சிகளை அடக்கிக் கொள்ளுதல் பயன் தராது. தனது நடத்தைக்கு விளக்கம் தரமுயற்சிப்பதும் வீண்தான். மனப்பூர்வமாக மன்னிப்பதன் மூலமே உள்ளத்திலுள்ள கோபதாபங்களைக் கழுவி வெளியேற்ற முடியும். உண்மையான காதலுக்கு அதுவே உறுதி தரும்.

- கே. என். ராமச்சந்திரன்


இப்போது கார்டன் மூலம்
... பூவையர் புத்தெழில் பெறுகின்றனர்.
Garden*
புடவைகள்
G/32/2 Tam



"என் மனைவி – நிதி மந்திரியும் கூட!"

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் அளிக்கும் கட்டுரைப் போட்டி!

எப்படி நாட்டின் நிதிநிர்வாகத்திற்கு நிதிமந்திரி தேவையோ அதேபோல் உங்கள் குடும்பத்தின் வரவு செலவு, நிதி நிர்வாகம் உங்கள் மனைவியின் கையில். உங்கள் நிலையான வருமானத்தை எத்தனை ஆற்றலுடன் அவர் நிர்வகித்துச் செல்கிறார்!

வீட்டுச் செலவு தவிர, குழந்தைகள் மேற்படிப்பு, • பெண் திருமணம் • வீடுகட்டுதல், இதனிடையே நகைநட்டு வாங்குதல் என்பது போன்ற பல விஷயங்கள். இவற்றையெல்லாம் வங்கிமூலமாகவோ அல்லது **ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் போன்ற நிறுவனங்கள் மூலமாகவோ** பணத்தைச் சேமித்து எத்தனை சாதுர்யமாக நிர்வகிக்கிறார். உங்கள் மனைவியின் நிதி நிர்வாகத் திறமை உங்களை வியப்பூட்டி இருக்கும்.

உங்கள் மனைவி மதிநுக நிதிமந்திரியாகப் புரியும் சேமிப்பு சாதனைகளை வெளிப்படுத்த இதோ ஒரு அரிய வாய்ப்பு. அளிப்பது ஸ்ரீராம் சிட்ஸ். நீங்கள் உங்கள் மனைவியின் நிர்வாகத்திறனை வெளிப்படுத்தும் குறிப்பிடக்கூடிய சம்பவங்களைத் தமிழில் சுவையாக — இனியகட்டுரையாக — மலரும் நினைவுகளை எழுதி அனுப்புங்கள், பரிசுகள் பெறுங்கள்!

கட்டுரை தமிழ் வாரப்பத்திரிகையில் ஒரு பக்க அளவிற்குத்தான் இருக்க வேண்டும். அதை உறையிட்டு அதில் "என் மனைவி — நிதிமந்திரியும் கூட" என்று குறிப்பிட்டு —

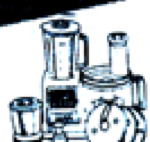
ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002. என்ற முகவரிக்கு அனுப்புங்கள். காலம் குறைவாக இருக்கிறது. உடனே செயல்படுங்கள்!

அனுப்பி வைக்க கடைசி தேதி: மார்ச் 7, 1992.

பரிசுகள் பல உண்டு!

1 முதல் பரிசு : வீடியோகான் "வாஷிங் மெஷின்"





2 இரண்டாம் பரிசுகள் : ஸிங்கர் "ஃபுட் ப்ராஸஸர்"

4 ...ம் பரிசுகள் :



50 ஆறுதல் பரிசுகள்: ஸ்ரீபெட் கிப்ட் பேக்



கட்டுரைகள் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் நிறுவனம் அமைக்கும் நடுவர் குழுவினரால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகள் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும். பரிசுபெறும் கட்டுரைகளைத் தவிர மற்ற கட்டுரைகள், தங்கள் விருப்பப்படி உபயோகித்துக்கொள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸுக்கு முழு உரிமை உண்டு.

ஏற்கப்படாத கட்டுரைகளை திருப்பி அனுப்ப இயலாது. கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது. ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் நிர்வாகத்தினரின் தீர்ப்பே முடிவானது.

நினைவுகள் மலரட்டும்! பரிசு உங்கள் மனைவிக்குத்தான்!



SHRIRAM GROUP COMPANIES MADRAS

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பி. லிமிடெட்.
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு,
சென்னை - 600 002.

ADWANDSCH4365 A



சிக்கனம் '92

* சிலீங் ஃபேன் பேக் செய்து வரும் தெர்மாகோல் பேக்கேஜ் சிறிதளவு பாட்டில் வைப்பது போல குழிவாக இருக்கும். அந்தத் தெர்மாகோலைத் தூக்கி எறிந்து விடாமல் சூடாக ஏதாவது பொருளை அந்தக் குழியில் வைத்து மூடி விட்டால் சுமார் எட்டு மணி நேரம் சூடாக இருக்கும். அடிக்கடி சூடுபடுத்துவதனால் செலவாகும் காஸ் மீதமாகும்.

- ஆர். மீனாட்சி

* ஜனவரி இதழில் லீலா என்ற சகோதரி நெல்லிக்காயைக் காயவைத்து பாக்குக்குப் பதில் உபயோகிக்குமாறு சொல்லி இருந்தார்.

இப்படியும் செய்யலாம் : நெல்லிக்காயை நன்றாகக் கழுவித் துடைத்து 6:1 என்ற விகிதத்தில் 6 பங்கு நெல்லிக்காய்க்கு 1 பங்கு உப்புப் போட்டு இரண்டு எலுமிச்சங்காய்களின் சாற்றைச் சேர்த்து தினமும் இருமுறை குலுக்கவும். நெல்லிக்காய் பிசறிக் கொண்டு நீர் விட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்த உடன் கொட்டையை நீக்கித் துண்டுகளாகச் செய்து கொண்டு முறத்திலோ பாயிலோ காயப்போட்டு, நன்றாக உலர்ந்த உடன் டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் பாக்குக்குப் பதிலாக போட்டுக் கொண்டால் ருசியாகவும் இருக்கும். பார்ப்பதற்கு வெளுப்பாகவும் இருக்கும். குஜராத்தில் இம்மாதிரி செய்வார்கள். நெல்லிக்காய் ஊறிவிடுவதால் ஆரஞ்சுகளைப் போல வெட்டுவதற்கும் சுலபம். நெல்லிக்காயில் உ ள் ள ஏராளமான வைட்டமின் உடம்பிற்கும் நல்லது.

- ஆனந்தா

ஒரு புது டிபன் பிறந்த கதை

வழக்கம்போல் என்ன டிபன் செய்யலாம் என்ற குழப்பத்துடன் மலர்ந்தது ஒரு மாலைப் பொழுது. அவல் உசிலி செய்யலாமே என்று எண்ணி கெட்டி அவலைக் களைந்து வடியப் போட்டு விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்தேன். குழந்தைகள் வந்த வுடன் அவலை உசிலி செய்தால் சூடாக இருக்குமே என்று எண்ணி மற்ற வேலைகளைக் கவனித்தேன். பசியோடு புயலாக வீட்டில் நுழைந்த குழந்தைகளின் கண்களில் களைந்து வைத்த அவல் தென்படவே, அங்கே எழுந்தது ஒரு கோரஸ். ''எங்களுக்கு அவல் உசிலி வேண்டாம்'' என்று. உசிலிதான் பண்ணுவேன் என்று குழந்தைகளிடம் பதிலுக்கு அடம் பிடிக்கவும் மனதில்லை. களைந்து வைத்த அவலை வீணாக்கவும் மனசில்லை. ஒரே நிமிடம் கொஞ்சம் மூளையைக் கசக்கிக் கொண்டதில் கண்டு பிடித்தேன் ஒரு புதிய டிபனை. நீங்களும் செய்து பாருங்களேன் -

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டி அவல் - ¼ கிலோ
வெங்காயம் - 2
பச்சை மிளகாய் - 4
கொத்தமல்லி - சிறிது
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைகேற்ப
மஞ்சள் பொடி - சிறிது
கடலை மாவு - ஒரு பெரிய கரண்டி
பொரித்தெடுக்க எண்ணை

செய்முறை :

அவலைக் களைந்து, தண்ணீரை ஒட்ட வடிய வைத்து விட்டுப் பொடியாக நறுக்கின வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, கடலைமாவு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி காரம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். கலந்த மாவைப் பிடித்தால் பிடுபடுகிற மாதிரி (உதிர்ந்து போகாமல்) இருக்க வேண்டும். உதிர்ந்து போனால் ஒரு கை தண்ணீர் தெளித்துச் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். சரி மாவு ரெடி. எண்ணெயில் எப்படிப் பொரித்தெடுக்கலாம்?

மழைக்கால மாலை வேளையா? கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து பக்கோடா என்று சொல்லுங்கள். விருந்துச் சாப்பாட்டில் பாயசத்தோடு கூட பறிமாற வேண்டுமா? தட்டிப் போட்டு வடை என்று சொல்லலாம். பிக்னிக் போக வேண்டுமா? நீளவாட்டில் உருட்டிப் பொரித்து கட்லெட் என்று சொல்லி தக்காளி கெச்சப்போடு ஜமாய்க்கலாம்.

இந்த பக்கோடாவைச் செய்து வைத்து ரொம்ப நேரம் கழித்தும் கரகரப்பு மாறாமல் இருப்பது இதை மற்ற வடைகளிலிருந்து ஒரு படி உயர்த்தி விடுகிறது. தயார் செய்த மாவை கொஞ்ச நேரம் வைத்துவிட்டுச் செய்தாலும் நீர்த்துப் போகாமலும், எண்ணையை ரொம்ப குடிக்காமலும் இருப்பது இதன் மற்ற பெருமைகள்.

பின் குறிப்பு :

நாம் சாதாரணமாக வீட்டில் பக்ஷணங்கள் செய்ய (ஓமப்பொடி, நாடா, காராபூந்தி) ஆரம்பிக்கும் போது இரண்டு பிடி அவலைக் களைந்து வைத்து விட்டால் கடைசியில் பாத்திரத்திலும் குழலிலும் பாக்கியுள்ள மாவோடு அவலையும் சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கிள்ளிப் போட்டு பொரித்தால் மாவு வீணாவது குறையும். சுவையான பக்கோடாவும் கிடைக்கும்.

- விஜயலட்சுமி நடராஜன்

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

"எனக்கு இந்தச் சோதனை தேவையா?" என்று ஒரு பெண்மணியின் வேதனைக் குரல் கேட்கிறது. தலைவிரி கோலமாக ஒரு மர ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் அவரது கழுத்தைச் சுற்றி லும் சற்றே அழுக்கான ஒரு கறுப்புத் துணி. சற்று தூரத்திலிருந்து பார்க்கும் போது அவர் தன் ஒவ்வொரு தலைமுடியையும் பிய்த்து எடுத்துக் கொண்டிருப்பது போல் தோன்று கிறது.

என்ன எதையெதையோ கற்பனை செய்து கொண்டீர்களா? அதெல்லா மில்லை. மேலே விவரிக்கப்பட்டது ஒரு பெண்மணி தன் தலைக்குக் கறுப்புச் சாயம் (டை) ஏற்றிக் கொள்ளும் காட்சிதான்.

'டை' தடவிக் கொள்பவர்களுக்கு எவ்வளவோ சந்தேகங்கள். ஆனால் அவற்றை வெளிப்படையாகக் கேட்டு நிவர்த்தி செய்து கொள்ள அவர்களால் முடிவதில்லை. பின்னே என்ன, எந்த 'ரகசி யங்கள்' காப்பாற்ற அவர்கள் 'டை' பயன் படுத்துகிறார்களோ, அந்த ரகசியம் வெளி யாகி விடுமே! ஆகவே அவர்கள் சார்பாக நாமே அந்தச் சந்தேகங்களைத் தீர்க்க முடிவு செய்து ஹேர்-டை விற்பனையில் முன்னணி யில் இருக்கும் கோத்ரெஜ் நிறுவனத்தின் ஃபீல்ட் ஆஃபீஸர் திரு. செங்குட்டுவனை அணுகினோம்.

முதலில் ஹேர்-டை செய்து கொள்ளும் சரியான முறையை விளக்கினார் அவர். "டை, டெவலப்பர் என்று இரண்டு குப்பி களில் திரவங்கள் இருக்கும். (இரண்டுமே கடைகளில் விற்கப்படும் டை பாக்கெட்டி னுள் இருக்கும்). அவை இரண்டையும் சம அளவு கலந்து தலையில் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டையும் தனித்தனியாக நேராகத் தலையில் தடவிக் கொள்ளவே

ஹேர்-டை



கூடாது. கலவையைத்தான் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் கலப்பதையும் கண்ணாடி அல்லது ப்ளாஸ்டிக் கிண்ணத்தில் தான் செய்ய வேண்டும். எந்தவித உலோகப் பாத்திரத்திலும் கலக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் டை உலோகத்துடன் இணையும் போது ஏதாவது ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு அதனால் கூந்தலுக்கு தீமை ஏற்படலாம். ப்ளாஸ்டிக் அல்லது ரப்பர் கையுறை போட்டுக் கொண்டு ப்ளாஸ்டிக் ஸ்பூனால் டையையும் டெவலப்பரையும் கலக்க வேண்டும். பிறகு அந்தக் கலவையை (உலர்ந்த தலையில்) பஞ்சு அல்லது ஸ்பான்ஞ் மூலம் தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.'' நடைமுறையில் சிலர் ஒரு பழைய டூத்-பிரஷ்ஷைக் கொண்டே தலையில் சாயமேற்றிக் கொள்கிறார்கள். இதிலும் தவறில்லையாம்.

முதல் ஓரிரு முறைகள் டை செய்து கொள்ள வேறு ஒருவரின் உதவி தேவைப்படும். பிறகு தனக்குத் தானே செய்து கொள்ளலாம்.

இப்போது சில 'டை'கள் 'ஷாம்பூ பேஸ்ட்'
ஆகக் கிடைக்கின்றன. இதில் என்ன சௌகரியமென்றால், இதைத் தடவிக் கொண்டதும் அதுவே தலையில் பரவும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது. இதனால் ஒவ்வொரு மயிரிழையாக டை தடவிக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் போகிறது.

மார்க்கெட்டில் முக்கியமாக இரண்டு வித 'டை'கள் உள்ளன. கறுப்பு, டார்க் ப்ரௌன் என்று. இதில் ப்ரௌன் 'டை'யை வெளிநாட்டினர்தான் பயன்படுத்துகின்றனரோ? செங்குட்டுவன் மறுத்தார். ''ப்ரௌன் 'டை'க்கு அதிக கிராக்கி இல்லைதான். காரணம் இதைத் தடவிக் கொண்டால் செம்பட்டை நிறமான தலைமுடி காட்சியளிக்கும் என்று பலர் கருதுவதுதான். ஆனால் ஒரேயடியாக ப்ரௌன் நிறத்தில் தலைமுடி காட்சி தராது. மேலும் வயதானவர்கள் டார்க் ப்ரௌன் டை தடவிக் கொண்டால்தான் இயற்கையாக இருக்கும். ஏனென்றால் அவர்கள் புருவங்கள் (ஆண்களாயிருந்தால் மீசை, தாடி ஆகியவற்றிலும்) வெள்ளி மயிர்கள் இடம்பெற்றிருப்பின் தலைமுடி மட்டும் நல்ல கறுப்பாக இருந்தால் அது பளிச்சென்று 'காட்டிக் கொடுத்து விடும்'.

ஏன், புருவங்கள், மீசை, தாடி போன்ற இடங்களுக்கும் டை தடவிக் கொள்ளலாமே என்கிறீர்களா? ஊஹூம். முகத்திலுள்ள தோல் மிக மென்மையானது. அதிலுள்ள எந்தப் பகுதியிலும் டை படுவது சரியல்ல. அப்படித் தெரியாமல் பட்டு விட்டு அதனால் தோல் எரிச்சல் ஏற்பட்டால் உடனே அந்த இடத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரை விட்டுக் கொள்ளவும்.

திரவ மற்றும் பௌடர் வடிவங்களில் டை கிடைக்கிறது. இரண்டிலும் ஒரே பொருள்தான். சென்ட் வருகிறதே அது போல் ஸ்ப்ரே செய்வது போல் டை வந்தால் அதைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு சுலபமாக இருக்குமே என்று தோன்றியது. ''ஸ்ப்ரே செய்தால் அது தலைமுடியின் மேற்பகுதிகளில் மட்டும்தான் படும். எனவே தலைமுடியின் கீழ்ப்பகுதி வெள்ளையாகக் காட்சி அளிக்கும். இப்போது கூட அவசரத்தில் சரியாக டை செய்து கொள்ளாதவர்கள் முடியில் வகிடு எடுக்குமிடத்தில் வெண்மை தெரிவதைப் பார்க்கலாம். இதற்காக டை-ஸ்டிக் என்று விற்கிறார்கள். டை செய்து கொண்ட பின் எந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்திலாவது சிறிது வெண்மை தலை



காட்டினால் அந்தக் குச்சியில் சிறிது 'டை' எடுத்து அந்த இடத்தில் தடவிக் கொள்ளலாம். ஆனால் அரைமணி நேரத்திற்காவது அந்த இடத்தில் மறந்து போய் கைக்குட்டை போன்றவற்றை உபயோகித்து விடக் கூடாது. ஒட்டிக் கொள்ளும். சில வெளிநாடுகளில் சீப்பைப் பயன்படுத்தியே டை செய்து கொள்ளும் முறை நடைமுறையில் இருக்கிறது. அது கொஞ்சம் விலை அதிகமாகும் விஷயமென்பதால் அதை இங்கு இன்னும் அறிமுகப்படுத்தவில்லை.''

'டை'யில் பாராஃபினைலினெடிமின் என்ற பொருள் இருக்கிறது. அது 4 சதவீதத்திற்கு மேல் எந்த டையிலும் இருக்கக் கூடாது என்று நிர்ணயித்துள்ளது தரக் கட்டுப்பாடு நிறுவனம். அப்படி இருந்தால் அலர்ஜி, தலைச்சுற்றல் போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகள் இருக்குமென்பதால் தான் இந்தக் கட்டுப்பாடு.

''போட்டுக் கொண்ட சில நாட்களிலேயே தலை பழுப்பு நிறத்தை அடைந்து விடுவதுடன், வெண்மையும் ஆங்காங்கே தென்படத் தொடங்கி விடுகிறது'' என்பது டை தடவிக் கொள்பவர்களில் கணிசமானோருக்கு உள்ள குறை. அப்படி ஆவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. பொதுவாக டையின் சக்தி மூன்றிலிருந்து நான்கு வாரங்கள்தான் இருக்கும் (எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாதவர்களென்றால் ஆறு வாரம் வரை தாக்குப் பிடிக்கும்). ஆனால் சில வாரங்களில் புது முடி முளைக்கக் கூடுமென்பதால் சாயமேற்றப்பட்ட மேல் முடி கருமையாகவும், புதிதாக முளைத்துக் கொண்டிருக்கிற தலைமுடியின் அடிப்பகுதி வெண்மையாகவும் காட்சியளித்து நம்மை வெறுப்பேற்றலாம். இது மட்டுமல்ல, டை அடித்துக் கொள்ளும் போது தலைமுடி உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். அதாவது எந்தவித அழுக்கோ, எண்ணெய்ப் பசையோ இருக்கக் கூடாது. பெரும்பாலானவர்கள் இதற்காக ஷாம்பூக் குளியலுக்குப் பிறகு தலைச் சாயம் ஏற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

'டை' தோலிலோ, துணியிலோ பட்டு விட்டால் அந்தக் கறை சுலபத்தில் போவதில்லை. அதனால்தான் துண்டு ஒன்றைக் கழுத்தில் சுற்றிக் கொண்டு டை தடவிக் கொள்ளச் சொல்கிறார்கள். நெற்றியில் டை பரவாமல் இருக்க சிலர் பின்பற்றும் வழி இதோ. நெற்றியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு பிறகு தலைக்கு டை தடவிக் கொள்வார்கள். பிறகு டை தடவிக் கொண்ட பிறகு நெற்றியில் உள்ள எண்ணெயை (அதில் ஏதாவது டை பட்டிருந்தால் அதையும் சேர்த்து) வழித்தெடுத்து விடலாம்.

சிலருக்கு டை அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனால் முதல் முறை டை தடவிக் கொள்வதற்கு முன்னால் ஒரு சிறு சோதனையைச் செய்து பார்ப்பது நல்லது. சில சொட்டுக்கள் டையையும், அதே அளவு சொட்டுக்கள் டெவலப்பரையும் எடுத்துக் கலந்து காதுக்குப் பின்னால் உள்ள சுத்தமாக்கப்பட்ட ஒரு பகுதியில் சிறிது தடவிக் கொள்ளுங்கள். 24 மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு அந்த இடத்தை சோப்பு நீரால் கழுவுங்கள். அந்த இடம் சிகப்பாக ஆகாமலோ, வலி, எரிச்சல், வீக்கம் ஆகியவை தோன்றாமலோ இருந்தால் தைரியமாக 'டை'யைத் தலைக்கு உபயோகிக்கலாம்.

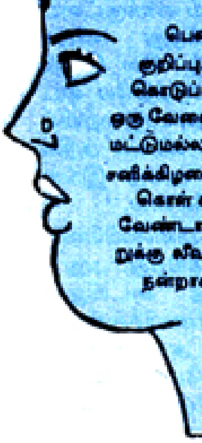
மருதாணி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகியவை இயற்கையாகச் சாயம் ஏற்றக் கூடியவை. ஆனால் சரியான முறையில் இவற்றைத் தலைச்சாயம் ஏற்றுமாறு பயன்படுத்த முடியவில்லை என்பதால் 'டை'யில் செயற்கைக் கலவைகளைத்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட பெயிண்ட் போலத்தான் டையும். ''நரை தோன்ற ஆரம்பித்தவுடனே டை செய்து கொள்ள ஆரம்பித்தால்தான் உங்கள் தலைமுடி ரகசியம் ரகசியமாகவே இருக்கும்'' என்ற செங்குட்டுவனிடம் ''டை பயன்படுத்துவதால் தலைமுடி கொட்டுமா?'' என்று கேட்டோம். ''ஒரு வாடிக்கையாளர் தலைமுடி கொட்டுகிறது என்றார். டை தடவுவதை சில காலம் நிறுத்தச் சொன்னேன். அப்படி நிறுத்திய பிறகும் அவருக்குத் தலைமுடி கொட்டிக் கொண்டுதானிருந்தது. எனவே டை தடவிக் கொள்வதால் தலைமுடி கொட்டுகிறது என்று சொல்வது ஆதாரமற்றது'' என்றார். ஆனால் மருத்துவர்களிடையே இந்த விஷயத்தைப் பற்றி இருவேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன.

இவ்வளவு சங்கடங்கள் இருந்தாலும் டை மார்க்கெட் நாளுக்கு நாள் பெருகிக் கொண்டுதானிருக்கிறது. பயன்படுத்துபவர்களில் 65 சதவீதத்தினர் பெண்களே என்கிறது புள்ளி விவரம். இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது இளமையாகத் தோற்றமளிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது என்பது புலப்படுகிறது.

'டை'யைப் பற்றிய இன்னொரு சுவாரசியமான விஷயம். நமது வானொலியோ, தொலைக்காட்சியோ இந்தப் பொருளுக்கான விளம்பரத்தை ஏற்பதில்லை என்பதுதான் அது.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

பெண் + வாரம் ஒரு வேளை பட்டினி = அழகு மங்கை



பெண்களுக்குப் பட்டினி ஓர் அழகுக் குறிப்பு. அவ்வப்போது வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது அழகிற்கும் நல்லது வாரத்தில் ஒரு வேளை பட்டினி கிடப்பது, நம் ஆயுளை மட்டுமல்ல, அழகையும் அதிகரிக்கிறது. சனிக்கிழமை, ஞாயிற்றுக்கிழமை லீவு எடுத்துக் கொள் கிறோமே, நம் வயிற்றுக்கு லீவு வேண்டாமா? வாரம் ஒரு வேளை வயிற்றுக்கு லீவு கொடுத்தால், அதுவும் நன்றாக வேலை செய்யும்.

- கௌரி

எனக்குத் தெரியும் என் பெண்ணுக்கு என்ன வேண்டுமென்று



பெண்கள் நோய்களினால் பாதிக்கப்படும்போது சக்தியை இழப்பதுண்டு. குறிப்பாக, வயதிற்கு வந்த பெண்கள் இயற்கையின் காரணமாகவும் சக்தியை இழப்பதுண்டு.உடலில் சக்தி குறையும்போது உடல் அசதி, கைகால் சோர்வு, இடுப்பு வலி, மயக்கம், பசியின்மை, சோகை போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

இவையனைத்தையும் எதிர்கொள்ள உங்களுக்குத் தேவை பவர்கேப். சக்தியின் பிறப்பிடம், பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு சித்தா மருந்து. பல்வேறு இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்ட பவர்கேப் இரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்து அனைத்து உபாதைகளையும் எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. உடலுக்கு புதிய தெம்பையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது பவர்கேப்.

பவர்கேப் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் பிரத்தியேக சக்தியை அளிக்கிறது. பக்க விளைவுகள் தராத பவர்கேப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையாக்காது.



பவர்கேப்

சேப்ஸ்யூல்ஸ்



விநியோகஸ்தர்கள்: **அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்,** சென்னை 600 004.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

★ வடமாள் கௌண்டின்ய கோத்ரம் உத்திரம், சேலத்தில் ஆடிட்டர் கம்பெனியில் Accounts Officer மாத வருமானம் ரூ.4000/- வயது 29 உயரம் 5'.7'' சிவப்பு நிறம் உள்ள வரனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்து Bank/LIC/Rly/Central வேலை பார்க்கும் சேலத்துக்கு மாற்றல் ஆகக்கூடிய பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10535

★ சென்னையில் அரசுடைமை வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வயது 30 (பி.காம்) எஸ்.ஸி. கவுரவமான குடும்பத்தில் 25 வயதிற்குள் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10536

★ வடமாள், கௌண்டன்ய கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 31, சுயமாக தொழில் செய்து, நல்ல வசதியுடன் இருக்கும் வரனுக்கு, அரசாங்க உத்யோகத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. வரனுக்கு ஒரு வீடு உண்டு. டாக்டரோ அல்லது வக்கீலாகவோ இருந்தால் அவர்களுக்கு தொழிலிற்கேற்ப வசதி செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 10537

★ நைத்ருவா காஸ்யப கோத்ரம் வடமாள் பரணி 4 பாதம் அழகும் குணம் படிப்பு D.E.E. Post DEE படித்து மஸ்கட்டில் நல்ல சம்பளம் சர்க்கார் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு அழகும் குணமும் உள்ள க்ராஜுவேட் அல்லது டிப்ளமா படித்த 25 வயது குடும்பத்து வேலை தெரிந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10538

★ கௌண்டின்யம், சுவாதி, B.Sc/fair/30/165/3500/- (மத்திய அரசு) பாலக்காடு அய்யர் பையனுக்கு கோயமுத்தூரிலோ, சுற்று வட்டாரத்திலோ வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. மாற்றம் கிடைக்கும் வேலையில் இருந்தால், மற்ற இடங்களிலிருந்தும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10539

★ சைவ வெள்ளாளர், 32, பி.யு.சி. அரசு, 2000 இறை நம்பிக்கை, சத்சங்க தொடர்புடைய சினிமா, தீய பழக்கங்களற்ற ஆஸ்தியற்ற, pure vegetarian க்கு மாற்றத்தக்க அரசு சம்பந்தப்பட்ட ஆசிரிவை மேற்கு மாவட்டங்களிலுள்ள தனியார் பணியுடைய, பணியில்லாத அழகான, குடும்பப்பாங்கான குணமுள்ள செவ்வாய் தோசமுடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10540

★ தமிழ் யாதவர், வயது 28, படிப்பு பி.காம் இரண்டாம் ஆண்டு, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்து வரும், மாத வருமானம் ரூ.2,000/- கொண்ட மணமகனுக்கு, உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10541

★ வடமாள் வாதுல கோத்திரம் சுவாதி நக்ஷத்திரம் வெளிநாட்டில் வேலை சம்பளம் ரூ.12,000/- பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான 19 வயது பெண் தேவை. பையன் நல்ல வெளுப்பு அழகாயிருப்பான். சமீபத்தில் இந்தியா வரலாம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்ய தகுதி உள்ளவர்கள் முழு விவரத்துடன் பதில் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10542

★ செங்குந்த முதலியார் வயது 29 உயரம் 5'.3'' பி.ஏ. படித்த பைனான்ஸ் நடத்தி வரும் மாத வருமானம் ரூ.4000/-க்கும் மேல். மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 10543

★ வயது 36, இந்து, உயரம் 5'.10'' விவாகரத்து பெற்று சொந்த தொழில் செய்பவர். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10544

★ சேலத்தில் சொந்தத் தொழில், B.A. Corporate Secretaryship, and Dip. in Marketing Management படித்த 28/29 வயது, மாதம் ரூ.5000/- வருமானம், சொந்த வீடு, வாகனம், பெற்றோருக்கு ஒரே மகனாக உள்ள செங்குந்த முதலியார் மணமகனுக்கு, அழகான வசதியான, 24 வயதுக்குள், உயரமான, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10545

★ சைவ வெள்ளாளர் (vegetarian) 31, +2, அரசு, 2000 நிறமான, அழகான, புகை, மது போன்ற பழக்கமற்ற மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் (மாற்றத்தக்கது)/செல்லாத மணமகள் தேவை. எல்லாவித செவ்வாய் தோஷத்தவரும் ஜாதகம் விவரங்களுடன் எழுதுக. வரதட்சிணை தொந்தரவுகள் இராது. பெட்டி எண் : 10546

★ வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், ஸ்வாதி, 32 வயது, தனியார் நிறுவனத்தில் மெடிகல் டெப்ரஸன்டேடிவ், ரூ.2500/-, 5'.11'', சிகப்பு நிறமுள்ள, நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10547

★ சுய வேலை வாய்ப்புமூலம் மாதம் ரூ.2500/- சம்பாதிக்கும் சொந்த வீடு உள்ள திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த பட்டதாரி 28 வயது மணமகனுக்கு (B.Sc., B.Ed.) அதே வகுப்பைச் சார்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. பெற்றோர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். பெட்டி எண் : 10548

★ போயர் குலம் 28 வயது நல்ல உயரமான சிவந்த நிறமுள்ள படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த

பி.ஏ. பட்டதாரி இளைஞனுக்கு (தந்தையும் B.E. Civil பட்டதாரி) தகுதியுடைய நன்கு கல்வி கற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10549

* Wanted fair Iyengar girl for Iyengar graduate boy 31/5'.6"/4000 (divorcee without encumbrance). Star Anusham. Gothram Kasyaba. Boy settled in Madras. No dowry. Very simple marriage. Reply with all details to Box No.10550

* Suitable alliance for Vadama Naidrupa-Kasyapa, Utthirattadhi, Central Government Officer grade II living in his own Delhi house on transfer to Bombay. 5'.7" tall, aged 31, Mars in 7th, Guru in 9th house. Box No.10551

* Wanted for an Engineer (B.E) (Brahacharanam, Shadamarshana Gothram, Aswini) 27/185/4500 employed in a quasi Govt. concern in Madras a good looking Madras based girl employed in Bank/LIC/Govt below 24 years. Reply early with horoscope, family details etc to Box No.10552

* Alliance invited for Tanjore Rajakula Akamudayar Hindu vegetarian bridegroom working as Airline Executive in Oman 36/155/20,000 from slim fair smart very beautiful girl between 25 - 29 years, preferably convent educated willing to stay in Oman. Reply with family details to Box No.10553

* 28/180/4000/B.Sc, ACA, CAIIB part II.Thuluva Vellala, (non-veg) clean horoscope. Star Ayilyam, working as an Officer in Public Sector Industries Financing Company, seeks suitable same caste bride from decent family. Contact with horoscope and bio-data with full family details. Box No.10554

* Alliance invited for Gavara Naidu 5'.6"/32/Rs.2700 Govt. Steno from employed/unemployed bride (below 27 years) from decent family. Correspond with horoscope, family details to Box No.10555

* Brahacharanam Gautama Avittam 29/5'.6" Iyer boy owning small garment export unit in Thirupur seeks alliance from Iyer/Iyengar girls around 23-24, religious domestically trained employed/unemployed. Box No.10556

★ கோயமுத்தூர் ஆதி திராவிட கிருஸ்தவர் வயது 27 இந்தியன் நேவி ஆபீசர் சம்பளம் 4300/- பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல படித்த அழகுள்ள வேலைக்கு செல்லாத பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 10557

★ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை - வயது 27, எம்.ஏ. படித்த ரூ. 5000/- மாத வருமானம் (தனியார் நிறுவனத்தில் மனேஜர்) உள்ள வரனுக்கு மணப்பெண் தேவை, 23 வயதிற்குள் பட்டதாரி ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10558

★ இந்து, ஆதி திராவிடர், பி.ஈ. இன்ஜினீயர், T.N.E.B. யில் A.E. வயது 29, சேலம் மாவட்டம், கௌரவமான குடும்பம். பட்டதாரி, பணியிலுள்ள, சிவந்த நிறமுள்ள பெண் தேவை. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதிற்குட்பட்டு இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண் : 10559

* Alliance invited for Telugu, Velanadu Brahmin boy, Kasyapa Gothram, Krithigai, aged 30, B.Com., employed as Accountant in a Private Company in Madras, Rs. 2000/- Reply to Box No.10560

★ பிரஹசரணம், காசிப கோத்ரம், ரோகிணி நட்சத்திரம் வயது 29/170/2000 பி.காம் அரசாங்க வேலையிலுள்ள அழகான மணமகனுக்கு நல்ல நிலையிலுள்ள சிறந்த பின்னணியுள் உள்ள குடும்பத்திலிருந்து வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத அழகான குடும்பப் பாங்கானப் பெண் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10561

★ சுத்த ஜாதகம், விருட்ஷிக ராசி, கேட்டை நட்சத்திரம் கவர பலிஜ நாயுடு, 29 வயது, பி.எஸ்ஸி, 5½ ' உயரம், கோவை, சொந்த தொழில், நல்ல வசதியுடைய மணமகனுக்கு சுத்த ஜாதகம், கவர பலிஜ நாயுடு, பட்டப்படிப்பு 25 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10562

* Tirunelveli Saiva Pillai groom fair and handsome decently employed 33/180/Rs. 4000 (innocent divorcee) invites alliance from fair, tall, good looking graduate girl of same community. Simple marriage. Interested parents may apply with horoscope to Box No.10563

* I am very nice mother-in-law! Seeking for sweet daughter-in-law! For only son age twenty-seven! Who makes life better than heaven!Active attractive dyanamic one! Hindu Saiva Vellala Pillai! Graduate! Very good conduct with sterling character. Send details with horoscope, because the scope is only through horoscope. Box No.10564

★ S.C. ரயில்வேயில் டைப்பிஸ்ட் வேலை. சம்பளம் ரூ.1800/- நட்சத்திரம் அவிட்டம், நல்ல குணம். காது கேளாத வாய் பேசாத 25 வயது வாலிபனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும், படிப்பும் உள்ள பெண் தேவை. உடல் ஊனம் சிறிது இருப்பினும், முதலியார் வகுப்பில் உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10565

★ பிரஹசரணம், கபி, பூராடம், பட்டதாரி, 35/172/1500/-, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும், சொந்த வீடு உள்ளவருக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10566



★ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்ரம், உத்திரம் 28/5'.4"/+2, ரூ.3000/- மாத வருமானம் அசோக் லேலண்டில் வேலையிலிருக்கும் மணமகனுக்கு வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10567

★ வயது 30, முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. கல்வித்தகுதி பி.காம். மாத வருமானம் ரூ.1,600/- தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10568

★ புகை, மது, பழக்கமில்லாத, 31/2200/அரசு, ஈரோடு, இடைநிலை, சைவ வெள்ளாளர் (v.p. veg.) மணமகனுக்கு அழகான, குணமுள்ள, (ஆசாரமான), செவ்வாய் தோஷமுடைய மணமகள் தேவை. தாயற்றவர்க்கு முன்னுரிமை. (ஆசிரியை, அரசு, சமமான) பணியிலுள்ளோர்க்கு வரரகன், தட்சிணை தடையில்லை. உயர் தகுதிகள் மதிக்கப்படும். பெட்டி எண் : 10569

★ வடமா, வாதூல கோத்ரம், கிருத்திகை, 33/பி.ஏ. 8000/-/154 செ.மீ, கேடரிங் சூப்பர் வைசர் in Oman. மேற்படி வரனுக்கு பட்டதாரி அல்லது any ! தொழிற்கல்வி பயின்ற பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். நடராஜ ஐயர், நெ. 17, ராஜகோபால் செட்டி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

* Wanted Iyer graduate good looking decent family girls below 26 employed/transferable, unemployed/professionally qualified for job, for Vadama Vadula Tiruvadirai Central Govt, B.Com., 29/180/2500 at Nasik. Contact : T.R. Rajagopalan, 4, Tulukanam St., Madras - 600 033.

* Alliance invited for Telugu Brahmin Mulakanadu, Kousika, Aswini, Junior Tele Communication Officer in Bombay 30/169/3600 from parents of Govt employed Tamil known Telugu Brahmin girl in Bombay or (transferable to Bombay). Subsect acceptable. Contact : S. Adhiseshan, 7, Kulak Karai Street, Lakshmipuram, Madras - 600 044.

* Wanted fair, slim, professional post graduate preferably unemployed vegetarian/non vegetarian home loving, decent Arcot Mudaliar bride for Arcot Mudaliar Veterinary Doctor 26/168/4000 clean habits working as Senior Representative in reputed multi national company. Reply preferably to V. Chengalvarayan, 124, Kamakoti Nagar, Narayanapuram, Madras - 601 302. Phone : 2350069.

* Alliance invited from employed girls for Vadamal, Mirugashirisam, Bharadwajam, 31 yrs. 175 cms/PUC/Rs.2300/- working in Public Ltd. Co., as an Officer. Reply : Sri. V. Ramamoorthy, No. 5, Kannadasan St., Eswaran Nagar, Pammal, Madras - 600 075.

★ கேரள வடமாள் ஹரித கோத்ரம் மூலா நக்ஷத்திரம், 27 வயது, 6 அடி உயரம் B.Sc., Computer PGD B.A. CAIIB Part I ஸ்டேட் பேங்கில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு படித்த நல்ல நிறமுள்ள 24 வயதிற்குள் 5½ அடி உயரமுள்ள பெண் தேவை. உள் பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Urmila Ramakrishnan, C-94, Govindpuri, Gwalior - 474 011. M.P.

★ வெளி நாட்டில் மருத்துவ மேல் படிப்பு சம்பளத்துடன் படிக்கும் 29 வயது முதலியார் டாக்டருக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதி மதம், விவாகரத்து ஆனவர்கள் ஆகிய எந்த பேதமும் தடையில்லை. ஜாதகம் முழு விவரம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : E. Ramakrishnan, G-112, Anna Nagar East, Madras - 600 102.

* Kerala Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, B.Com., 29 years, 6', very fair, decently employed at Coimbatore/Rs. 3000/- p.m. plus perks seeks suitable alliance. Kerala girls preferred. Aply with horoscope to: M.K. Raman, 'Sunshine Flats' 23/3, Thangal Street, Elango Nagar, Virugambakkam, Madras - 600 092.

★ தென்னாற்காடு, கடலூர், அகமுடையார் வகுப்பைச் சேர்ந்த (முதலியார், பிள்ளை, துளுவ வேளாளர்) M. Sc., B. Ed., 29/170/2000/- மாநில அரசுப் பணியிலிருக்கும் வரனுக்கு, அழகான சிவப்பு நிறமான நிரந்தரமான அரசுப் பணி, பாங்கு, LIC அல்லது ஆசிரியர் பணியிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10572

மணமகன் தேவை

* Alliance invited from parents of Hindu, vegetarian, preferably Tamil speaking, highly qualified, well placed Grooms age between 31-33, for Tirunelveli Saiva Pillai pretty, fair, slim, highly talented post-graduate, executive, only daughter. Apply with horoscope, biodata. Box No. 21587.

★ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் 25 (பி. ஏ.) நல்ல அழகும் சிவப்பு நிறமும் உடைய விவாகரத்து (Innocent divorce) பெற்ற பெண்ணுக்குச் சென்னையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முதலியார் பிள்ளை இனத்தவர்களும் வரவேற்கப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட விலாசத்தில் தொடர்பு கொள்ள முகவரி : Mr. K. Ganesan, AP. 738 'G' Block, 2nd Street, Anna Nagar (W), Madras - 600 040.

★ மாநில அரசு துறையில் குமாஸ்தாவாக பணிபுரியும் 41 வயது உள்ள மாத்வ மராட்டி பேசும் மதத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே மதத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. வசிஷ்ட கோத்ரம், விசாகம் நட்சத்திரம். குடும்ப விபரத்துடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21588

* Alliance invited for fair good looking Vadama Iyer girl Haritha Gothram, Kettai star 23 yrs, 163 cms studied upto S.S.C. working in Private Firm partial hearing using hearing aid from respectable broad-minded family boy employed in good company/decent position. Interested parties send horoscope with details to P.S.S. Mani, 24, Krishnanivawas, Gavathan Road, No. 3, Chembur, Bombay - 400 071.

WHY SANMAC?

Because in just 5 YEARS, Sanmac Motor Finance Limited has crossed many milestones.

Registered 100% growth every year. Increased Public Deposits 15 times over. Declared 18% dividend in the first year, 20% in the second year and 21% in the third year. Offers 15% interest on Deposits. Spread its services to the entire state of Tamilnadu, Pondicherry and Bangalore. Earned the trust and confidence of its ever increasing Clientele.

AND NOW, SANMAC IS ALL SET TO GO PUBLIC!

So, no more "Why SANMAC?". From now on, it's only "YES, SANMAC".

SMF

SANMAC MOTOR FINANCE LIMITED

* HIRE PURCHASE * LEASING * PUBLIC DEPOSITS

Regd. Office: 'Gems Court', A-8, First Floor, 14, Khader Nawazkhan Road, Madras 600 006. Phone: 8250362/830300/8250601.

City Offices: Mount Road, T. Nagar, Ashok Nagar, Mylapore, Anna Nagar and Tambaram.

Branches: 'Ramanashree Arcade' First Floor, 18, M.G. Road, Bangalore 560 001. Phone: 543856 ● 'NCS Building', Second Floor, 113-B, West Perumal Maistry Street, Madurai - 625 001. Phone: 23334 ● Second Floor, 37-C, Jawaharlal Nehru Street, Pondicherry 605 001. Phone: 27779 ● No.21, First Floor, Chitra Complex, Chindhamani, Trichy 620 002 ● Srinivasa Trade Centre No.160/27, D.B. Road, Ramalingam Road Junction, R.S. Puram, Coimbatore-2.

Adwise/2987/92

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

★ ஆரியவைசியா அவிட்ட நட்சத்திரம் புனக சில கோத்திரம் வயது 35 உயரம் 158 செ.மீ. பி.காம். சம்பளம் 3000/- எல்.ஐ.சியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பில் உள்ள அரசு வேலை/வங்கி வேலை/எல்.ஐ.சி வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21589

★ நாகர்கோவில் வெள்ளாள பிள்ளை, கேட்டை சற்று செவ்வாய் தோஷம் 23/150/2000/- M.Sc/Bank employed பெண்ணிற்கு Bank/Insurance/ Government/Others Officer ஆக 30 வயதிற்குள்ளிருக்கும் அதே ஜாதி அல்லது சைவ பிள்ளை வரன் தேவை. ஜாதக இதர விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21590

★ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் நாட்டுடமை வங்கியில் பணிபுரியும் 36 வயது/ எம்.காம்/162 செ.மீ/புனர்பூசம்/2800 சம்பளம் பெறும் பெண்ணுக்கு அரசு, அரசு நிறுவனங்கள், வங்கிப் பணியில் உள்ள அதே இன வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21591

★ சௌராஷ்ட்ரா குலம் நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெண் 27/156/பி.எஸ்ஸி/திருவோணம் (7 ல் ராகு) மாநில அரசு உயர் அதிகாரியின் ஒரே மகள். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21592

★ சௌராஷ்ட்ரா வகுப்பு பெண். படிப்பு பி.எஸ்ஸி., வயது 26, மாநிறம் கூட்டுறவு இலாக்காவில் வேலை (சென்னையில்) மாதம் சம்பளம் 1700/- கேட்டை நட்சத்திரம். தகுதி வாய்ந்த மேற்படி இன வரன்கள் உத்தியோகம் மற்றும் தொழில் செய்யும் நபர்கள் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21593

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்ரம் வயது 36, உயரம் 155 செ.மீ, Ph.D. பண்ணிக் கொண்டிருக்கும் அய்யர் பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த, அரசு அல்லது தனியார் துறையில் உயர்ந்த வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21594

* Alliance invited for Smartha Kannada Iyer girl Nythruba Kasyapa Gothram, Punarpoosam, 35 years, graduate Central Government employed. Transferable job. Subsect no bar. Box No.21595.

★ தெலுங்கு விஸ்வகர்ம சௌமிக்ஷரிஷி கோத்ரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 24 வயது, 160 செ.மீ. குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள பட்டதாரி பெண்ணுக்கு, படித்த வங்கி, பொதுத்துறை, அரசு துறையில் அதிகாரி அல்லது பொறியாளராக நிரந்தரமாகப் பணிபுரியும் 28/31 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21596

★ இந்து கள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 33 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப்ரைட்டிங் ஷார்ட் ஹேண்ட் படித்த அழகுள்ள மாநிறமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்தமாக பிஸினஸ் செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21597

★ ஐயர் அஷ்டஸஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி 150/2000 தமிழ்நாடு அரசு பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/வங்கி/மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல வேலையிலுள்ள (வயது 36 - 40 உள்ள) வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21598

★ பெண்கள் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக பணிபுரியும் M.Com., M.Phil. படித்துள்ள சைவ வேளாளர் இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல நிறமுள்ள 28 வயதுடைய பெண்ணுக்கு, தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21599

★ கவரா/பலிஜா நாயுடு 29 வயது மாநிறம் பி.காம் சென்னையில் மத்திய பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் டைபிஸ்ட் ஆக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்தோடு எழுதவும். பெட்டி எண் : 21600

* Alliance invited for Smartha Kannada Iyer girl Nythruba Kasyapa Gothram, 31 years Maham, graduate, State Govt. employed. Subsect no bar. Box No.21601

★ கௌண்டின்ய, சுவாதி, எட்டாம் இடத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 34/165 செ.மீ, டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் பாஸ் செய்து, சத்துணவு மையத்தில் ஆர்கனைசராக பணிபுரியும் ஐயர் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. எளிய திருமணம். (அக்காள் கலப்பு திருமணம் புரிந்தவள்) பெட்டி எண் : 21602

★ செங்குந்தர் அழகான பெண், படிப்பு பி.ஏ.



தக்காளி சேவை நொடியில்!



தக்காளி சேவை

தேவையான பொருட்கள்

டிடிகே ரைஸ் சேவை	: 200 கிராம்
தக்காளி	: 150 கிராம்
வெங்காயம்	: 150 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	: 4 – 5
இஞ்சி பூண்டு அரைத்தது	: 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி	: 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	: தேவையான அளவு
கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை	:
கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு	: தாளிக்க
எண்ணெய்	: 1 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை

ரைஸ் சேவையைத் தயார் செய்து வேறாக எடுத்து வைக்கவும். எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கடுகு இட்டு வெடித்ததும் உளுத்தம்பருப்பு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் இவற்றைச் சேர்த்து வெங்காயம் பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு, கருவேப்பிலை சேர்க்கவும். பிறகு தக்காளி சேர்த்து மிருதுவாகும் வரை வேக விடவும். சேவையுடன் இவற்றைக் கலந்து கொத்துமல்லி தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

இந்த அளவு 4 பேருக்குப் போதுமானது.

சுவை அபாரம்
செய்வதில் இல்லை பாரம்

டிடிகே ரைஸ் சேவை

ttk தயாரிப்பு

ஆசிரியை வேலை 25 வயது மாதவருமானம் ரூ.2500 அடக்கமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு செங்குந்தர் இனத்தில் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21603

★ தெலுங்கு பிராமணர், முலகநாடு, பாரத்வாஜ கோத்ரம், மக நட்சத்திரம், 3[illegible] வயதான, மாநில அரசில் பால சேவிகாவாகப் ப[illegible]புரியும், நல்ல குணமுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, தமிழ் மற்றும் டைப்ரைட்டிங் படித்த பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குழந்தைகள் இல்லாத, தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21604

★ ஆங்கிலத்தில் கல்வி பயின்று பி.ஈ. படித்து டாட்டா நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் தொழில் செய்யும் தென் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த அழகிய மறவர் பெண்ணிற்கு 24/160/5500. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த இஞ்சினியர், சி.ஏ. மற்றும் முதல் வகுப்பு அதிகாரிகளின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21605

* Suitable alliance for graduate/Iyer/Srivatsa/Thiruvonam/Brahacharanam/fair girl/28/153 employed in Central Govt. Subsect no bar. Eldest sister got intercaste marriage. Expect Central/State Govt. alliance. Simple marriage preferred. Box No.21606

* Wanted bridegroom for Vadama girl Kousika Magham 23½ years B.Com, qualified Secretarial Practice, working in TCS Delhi drawing Rs.3000/-. Decent marriage. No dowry. Apply with horoscope to Box No.21607

* Alliance for pretty Mudaliar girl B.Sc., B.Ed., PGDCA, 23/155/1600 teacher at Hyderabad. Only daughter, propertied from well educated, well settled Mudaliar boys around 28 years. Box No.21608

* Wanted Tamil Brahmin boy for Moudgalya Kettai Iyengar girl aged 34 years, Law graduate working in A.P. govt. service in Hyderabad. Reply to Box No.21609

* Alliance invited from non-Srivatsa Gothram Iyengar bridegroom for fair Vadagalai M.Sc. girl aged 22 star Ashwini height 156 cms. Kalai no bar. Please contact with horoscope and family details to Box No.21610

★ திருமணமாகி ஒரேமாதம் கணவனோடு வாழ்ந்து விவாகரத்துப் பெற்ற வில்லங்கமில்லாத கன்னட தேவாங்கர் 27/பி.ஏ. மணமகளுக்கு 35 வயது சுமாரில் நல்ல வேலையிலுள்ள/சொந்தத் தொழில் புரிகின்ற மணமகன் தேவை. சாதி தடையல்ல. விவாகரத்துப் பெற்றவர்/மனைவியை இழந்தவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21611

* Wanted suitable alliance for Telugu Brahmin Athreya girl 31 SSLC, Moolam 2nd padam. No dosham. Domestically well trained, fair. Contact with full family particulars and horoscope to Box No.21612

* Alliance invited from Sourashtra employed graduate for age 21, smart, beautiful, graduate. Reply with horoscope details to Box No.21613

* Alliance invited from Gavara Naidu graduate for unemployed B.Sc., girl 24/157 Govt. employees preferred. Reply with horoscope details to Box No.21614

* Brahmin 27 years employed divorcee, slim, tall, good looking left 2 months of marriage non-Srivatsa divorcee/widower without encumbrance/unemployed willing to stay with bride's parents may apply to Box No.21615

* Wanted decently employed Sourashtra boy for Sourashtra fair, good looking bride, matric/26/5'.3" with typewriting/stenography/Hindi qualifications. Mandabala Gothram. Contact with horoscope/bio-data to Box No.21616

* Alliance invited from non-Bharadwaja Gothra Tamil Iyer boys below 42 years for Bharadwaja Bracharanam, Magam star, State Govt employed fair girl 165 cms, 37 years divorcee. Divorcee/widower with no encumberance may apply to Box No.21617

* Sourashtra alliance invited from Bombay settled fair complexion groom DME, B.A., Sales Engineer/28/174/Rs.4500/- same community. Reply with horoscope to Box No.21618

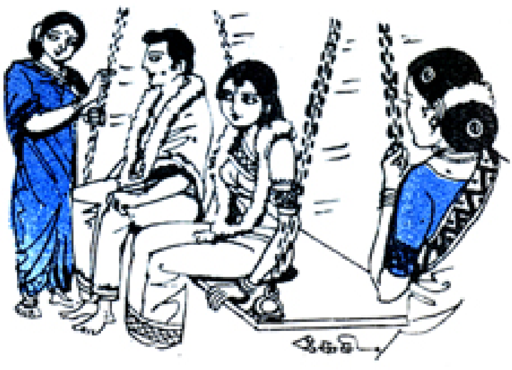
* Wanted well placed non-Srivatsa Tamil Brahmin match below 30 for Brahacharanam girl M.B.B.S. 24 Aswini. Doctor preferred but not essential. Subsects no bar. Send horoscope and particulars to Box No.21619

* Alliance invited with horoscope for girl Srivatsa Gothram, Vadamal, Krithigai naksthram SSLC, TCH. Sr. Eng. typewriting unemployed. Domestically well trained Iyer grooms subsects acceptable. 37/5'.4", colour fair. Box No.21620

* Suitable alliance for Kousika, Ashtsahasram, twenty, B.Com., girl. Reply Box No.21621

★ சென்னையில் வாழும் பாலக்காடு மாவட்ட நாயர் வகுப்பு பெண்ணுக்கு (வயது 26, (எஸ்.எஸ்.எல்.சி) உத்திராட நட்சத்திரம்) அதே வகுப்பை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21622

* Groom for Balija Naidu girl B.E., 30/155/2500 Central Govt. Madras. Own house. Divorcee. No encumbrances. Widowers, divorcees, inter-caste acceptable. Well settled Doctor, Engineer, Business. Box No.21623





Ramu Kariat Associates/sq/001/A

* Well placed educated Iyer Boys for smart Vadama, Garga Gothram, Kettai, 150 cms, 37 years, M. A., B. Ed., employed talented acomplished Bride. widowers and divorcees excuse. decent marriage assured. Box No. 21624.

* Alliance invited from well employed, decent, broad-minded Brahmin boy without encumberances around 36 yrs, for Iyer Vadama Srivatsa girl 31 divorcee (no issue) Govt. employed at Mangalore. C/o. C.R. Krishnan, D-II/2197, Vasant Kunj, New Delhi - 110 030.

★ பெண்ணின் வயது 28, வகுப்பு சோழிய வேளாளர், நட்சத்திரம் ரோகிணி, செவ்வாய் தோஷம் உள்ளது. கல்வித் தகுதி B.Sc., B.Ed. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : N. சந்திரசேகரன் M.A., M.Phil., V-72, கோவைப்புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042.

* Alliance invited from suitable permanent employed Tamil known Telugu Brahmin for Telugu Mulakanadu Brahmin girl Kousika/Anusham 20/153 studies B.Sc Correspondence Course employed in a Company. Subsect acceptable. Early marriage. Contact : S. Adhiseshan 7, Kulakkarai Street, Lakshmipuram, Madras - 600 044.

* Wanted Tamil Iyer groom for Brahacharanam Koundinyam Uthirattadhi B.A. 28/5'.4" bride. Subsect no bar. Correspond with horoscope to V.M. Srinivasan, H.No. 24-4-30 Vishnupuri Colony, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

★ அகபதி/மேஷராசி/சிம்மலக்னம்/சோழிய பிள்ளை Oman(MA (Near Muscat) Staff Nurse ஆக வேலை பார்க்கும் 30 வயது பூர்த்தியான மண மகளுக்கு Medical/Engineer/Govt Officer பிள்ளை வகுப்பைச்சார்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. Contact : A. Chenkuttuvan, 61, Oragadam Road, Venkatapuram, Ambattur, Madras - 600 053.

* Naidruba Kashyaba, Kettai, girl B.Com., Inter C.A. fair looking 5'.4" require metro based professionally established Iyer boy below 30 contact : R. Duraiswamy 62 Vindhyachal Apartment, near Inder Enclave, New Delhi - 110 041.

* Wanted well placed suitably qualified Tamil Iyer groom for Vadama, Vadhula, Anusham girl (Sukran in 7th house) 5', 25, B.E. (Civil) employed (Railways) Madras city. Please reply early to Box No.21625

★ பத்மசாலியர் தெலுங்கு செட்டியார் வகுப்பை சேர்ந்த வயது 23 பட்டதாரி, வயது 22 Diploma in Electronics பெண்களுக்கு மணமகன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21626

மணமகள் மணமகன் தேவை

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ரவகாஸ்யப கோத்ரம், உத்திரட்டாதி 41/155/பி.யு.சி, ஹிந்தி (பி.ஏ), டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த சிவப்பான, அழகான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. மனபொருத்தமும் சம்மதம். சகோதரன் 36/158/2000 மிருகசீரிஷம் டெல்லியில் மத்திய அரசில் ஆகுஜ (with Govt Quarters) மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : பி.எஸ். கோபாலன், 49, புது தெரு, கரூர் - 639 001.

* Mutual/separate alliance for Iyer, Vadamal, Vadoolam, Pooram, Kerala Govt. employee groom 41 (employed girl preferred) and his sister, Revathy 38, employed in a Private Firm at Kerala. Box No.30045

★ சோழிய வேளாளர் வயது 23 படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு நிறம் - புனர்பூச நட்சத் திரம் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய/ மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. இவர் சகோதரர் வயது 27 துலாம் ராசி கூட்டுறவுத் துறையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த வேலைக்கு போக விரும்பாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30046

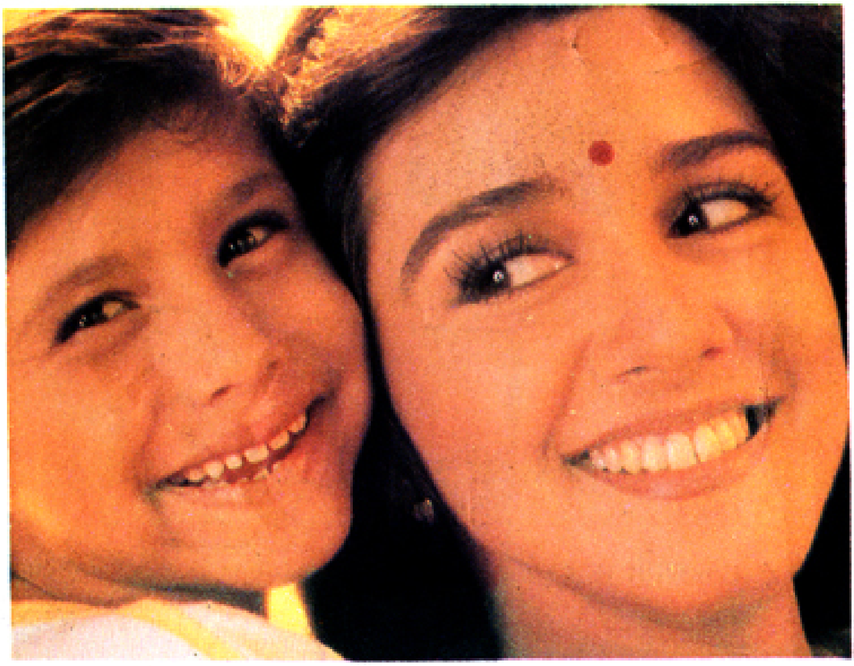
* Proposals invited from suitable matches for convent educated Senguntha Mudaliar bridegroom 33/5'.10"/B.Sc (Eng)/5000 +perks Senior Engineer in Public sector Petroleum Corporation and for his sister 29/151/BSc., DCM, Adv. d'lease. Contact Box No.30047

* Adi-Dravida Hindu 31/2000 Supervisor Press Shop Bangalore. Suitable bride may contact. Also sister 24 M.A. Eng. Literature, Insurance 2200/- suitable officers may contact Box No.30048

* Top Officer Tamil Vadama Bharadwaja invites preferably mutual alliance for only Son PG/26/ 173/4000/- Purattadi first and only daughter HSC/24/160 cms, slim, fair, beautiful, Moolam first. Reply with horoscopes to Box No. 30049.



பாதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பாதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்..
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145; சர்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா : 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.




பாரம்பரியத்தின் பெயரால்
உங்கள் நேரத்தை
வீணாக்குகிறீர்களா?
அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!
ஒரிஜினல்
மீரா
ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்
கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு
பொடுகு இல்லாத இயற்கையான, ஆரோக்கியமான கேசம்.
சீயக்காய் கதை :
சீயக்காய்ப் புரட்சி :
Beauty Cosmetics